

令和7年度

食育だより 5月

おすすめ
レシピ

～あさりとトマトのスパゲティ～

〈材料（4人分）〉

スパゲティ 80g
トマト缶（カット）180g
あさりむき身 50g
鶏ひき肉 40g
たまねぎ 120g
セロリ 20g
さやいんげん 30g
にんにく 少々
油 小さじ1
トマトケチャップ 大さじ1
コンソメ（顆粒） 小さじ1/2
食塩 少々
こしょう 少々

〈作り方〉

- ①たまねぎ、セロリはうす切りにする。
- ②さやいんげんは3cmくらいに切って下ゆでする。
- ③鍋に湯をわかしてスパゲティをゆでる。
- ④フライパンに、みじん切りにしたにんにくと油を入れて火をつける。香りがたってきたら鶏ひき肉を炒める。
- ⑤たまねぎ、セロリ、あさりを加えて炒める。
- ⑥トマト缶、ケチャップ、コンソメを加えてさらに加熱する。
- ⑦②③を入れて混ぜ合わせ、塩こしょうで味をととのえる。

あさがりが苦手な人も、トマト味だと食べやすいようです。給食ではおかずとしての量なので、量を増やして主食にしても良いですね。



5月14日（水）の献立は、
ミルクパン、牛乳、あさりとトマトのスパゲッティ、元気サラダ、
そら豆のカレー揚げです。

