

野菜たっぷりスパゲティ

《材料名》 (1人分正味量 単位 g)

スパゲティ	2.0
サラダ油	1
にんにく(みじん切り)	0.5
ベーコン(短冊切り)	1.5
たまねぎ	2.0
ほうれん草	2.0
トマト	1.0
粉チーズ	4
コンソメスープの素	1
塩	0.2
こしょう	0.02

《作り方》

- ① たまねぎはせん切り、ほうれん草はさつとゆで、水にさらし、2～3 cm 長さに切る。
- ② トマトは湯むきし、種をとって1 cm の角切りにする。(水煮缶でもよい)
- ③ フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、ベーコンを炒め、さらにたまねぎを加えてよく炒める。
- ④ ③に、トマトと調味料を加え、ほうれん草を加える。
- ⑤ なべにたっぷりの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをゆでる。
- ⑥ ④の中にスパゲティを入れ、粉チーズを振りながらあえる。

※ 一口メモ

野菜たっぷりスパゲティは、調理試作試食会で子どもたちが考えてくれたメニューです。彩りもよく、ヘルシーなスパゲティです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩分相当量
kcal	g	g	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g
157	3.4	6.9	45	0.8	192	0.16	0.07	12.5	0.7