

学校給食レシピ紹介



クリームスパゲティ

材 料 1人分

サラダ油	0.5 g	食塩	0.4 g
鶏もも肉小間	15 g	白こしょう	少々
にんじん（せん切り）	10 g	しょうゆ	1.5 g
たまねぎ（スライス）	25 g	シュレッドチーズ	1.3 g
ぶなしめじ（ほぐす）	15 g	生クリーム	6 g
ホールコーン（缶）	8 g	バター	0.3 g
チキンスープストック	1 g	ハーフスパゲティ（ゆでる）	35 g
調理用牛乳	25 g		

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、鶏肉を炒めます。
2. 肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎを炒め、ぶなしめじ、コーンも加えて炒めます。
3. チキンスープストック入れて混ぜ、牛乳を加えて加熱します。
4. チーズを加え溶けるまで煮込み、調味します。
5. 別鍋でゆでたスパゲティとバター、生クリームを入れ加熱します。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- 給食では1食分を提供できないため、少ない量となっています。
- スパゲティは食べる直前に加えましょう。
- 牛乳やチーズは焦げやすいので、混ぜながら調理しましょう。