

8. 9月のおすすめメニュー(小学校15日・中学校11日) ☆三

- ・牛乳
- ・食パン
- ・さわらのチーズ焼き
- ・きのこスパゲティ
- ・ベーコンスープ
- ・オレンジ

今月は「きのこスパゲティ」を紹介します。きのこには骨や歯をつくるために必要なビタミンDやおなかの調子を整える食物繊維など、成長期に取りたい栄養素が多く含まれています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



「きのこスパゲティ」 (4人分)

【材料】

スパゲティ	70g
(ハーフサイズ)	
茹で塩	適量
ツナ	40g
しめじ	40g
えのき	40g
パセリ	2g
サラダ油	4g
しょうゆ	4g
★ 塩	2g
こしょう	少々

レシピを紹介！

(作り方)

- ① パセリをみじん切りにし、茹でておく。
- ② 茹で塩を加えた湯でスパゲティを茹でる。
- ③ しめじ、えのきの石突を取り、ほぐす。
- ④ フライパンにサラダ油をひき、③を炒め、ツナを加え、★で調味する。
- ⑤ ②を加えて混ぜ合わせ、①を加えて仕上げる。

給食では生のパセリを使用しています。
市販の粉末パセリを使って作る場合には、
量を調節してください！

