

10月のおすすめメニュー(小学校12日、中学校8日) ☆三

- ・牛乳 ・ロールパン
- ・かますのデルモニコ
- ・サザエとしらすのペペロンチーノ
- ・あさりとトマトのスープ
- ・グレープフルーツ

サザエとしらすのペペロンチーノは静岡県産のサザエとシラスを使ったスパゲティです。子どもたちに地域でとれる食べ物のおいしさを伝えるためにメニュー開発を行いました。給食とは思えない贅沢な一品です。



「サザエとしらすのペペロンチーノ」 (4人分)

レシピを紹介!

【材料】

スパゲティ	75g	
ゆで塩	適量	
さざえ	50g	
A { 酒	小さじ1	
	醤油	小さじ 1/2
しらす	25g	
小松菜	100g	
玉ねぎ	1/2 個	
にんにく	ひとかけ	
B { 塩	2g	
	こしょう	少々
	醤油	小さじ1
	サラダ油	小さじ1
	オリーブオイル	小さじ1

(作り方)

- ① さざえをうすく切り、Aの調味料でさつと煮る。
- ② 小松菜をゆでて2cmに切る。
- ③ にんにくはみじん切り、玉ねぎは千切りにする。
- ④ 茹で塩を入れた湯でスパゲティをゆでる。
- ⑤ サラダ油を熱し、にんにくを香りがでるまで炒めたら、玉ねぎを加えて炒める。
- ⑥ さざえ、小松菜を加え、Bの調味料で味を調える。
- ⑦ スパゲティを加え、オリーブオイルを回し入れて仕上げる。

唐辛子を加えると本格的に!
大人や辛い物が好きな人には
おすすめです。

