



# きゅう しょく 給食レシピ

## みずな ツナと水菜の トマトスパゲッティ



しょうがっこう がつ にち げつ  
小学校では2月15日(月)、  
ちゅうがっこう がつ か げつ  
中学校では2月8日(月)  
の給食に登場!

これは給食の大おかず  
(おわん1杯分)の量です。  
ご家庭で量を調節してください。

### ざいりょう にんじん <材料> 4人分

- |                      |                 |
|----------------------|-----------------|
| スパゲッティ・・・100g        | コンソメ・・・小さじ1弱    |
| ツナ・・・1缶(60g程度)       | 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2 |
| みずな 水菜・・・60g(1/3束程度) | ウスターソース・・・小さじ1  |
| たまねぎ・・・1/2個          | こしょう・・・少々       |
| にんじん・・・1/3本          | あぶら 油・・・適量      |
| トマトダイス・・・60g         |                 |
| トマトケチャップ・・・大さじ3弱     |                 |
| おろしにんにく・・・小さじ1/2     |                 |

### つく かた <作り方>

- ① みずな 水菜・・・2~3 cm幅に切る  
たまねぎ・・・スライス  
にんじん・・・細い拍子木切り
- ② スパゲッティは、袋の表示通りにゆでる。
- ③ フライパンに油を熱し、おろしにんにく、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしてきたら、ツナ、調味料を加えて、さらに炒める。
- ⑤ ゆであがったスパゲッティ、水菜を加えて混ぜ合わせ、味を調べてできあがり。