

あじ きゅうしょく  
おうちでも味わおう！給食レシピ



給食の4人分です。  
大人2人分くらいの  
分量が出来上がります。

ざいりょう にんぶん  
材料(4人分)

- ・スパゲッティ…150g
- ・ウインナー…4本<sup>ほん</sup>
- ・たまねぎ…120g
- ・赤パプリカ(ピーマンでも)…40g<sup>あか</sup>
- ・にんじん…30g
- ・ホールコーン…40g
- ・にんにく…1片<sup>かけ</sup>
- ・大葉…5枚<sup>おおば まい</sup>
- ・オリーブオイル…大さじ1<sup>おお</sup>
- ・白ワイン…小さじ1<sup>しろ こ</sup>
- ・コンソメ粉末…小さじ1<sup>ふんまつ こ</sup>
- ・こしょう…少々<sup>しょうしょう</sup>
- ・淡口しょうゆ…大さじ1/2<sup>おお</sup>

わふう  
和風スパゲッティ

がつ か げつ ちゅうがっこう とうじょう  
10月5日(月)中学校で登場！

つく かた  
作り方

- ① ウインナー…0.5 cm幅に切る<sup>はば き</sup> 玉ねぎ…薄切り<sup>たま うすぎ</sup>
- ② パプリカ、にんじん、大葉…千切り<sup>おおば せんぎ</sup> にんにく…みじん切り<sup>ぎ</sup>
- ③ 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱する。<sup>なべ い よわび かねつ</sup>
- ④ パプリカを加えて軽く炒め、水350mlと白ワイン、コンソメ粉末、こしょうを加えて<sup>くわ かる いた みず しろ ふんまつ くわ</sup>  
中火で煮る。<sup>ちゅうび に</sup>
- ⑤ 沸騰したら、半分に折ったスパゲッティを加えて混ぜ、蓋をして、ゆで時間通りに<sup>ふつとう はんぶん お くわ ま ふた じ かんどう</sup>  
時々かき混ぜながら煮込む。<sup>ときどき ま に こ</sup>
- ⑥ 淡口しょうゆを加えて味を調え、最後に大葉を盛り付けたら、出来上がり！<sup>うすくち くわ あじ ととの さい こ おおば も つ で き あ</sup>

給食ではスパゲッティを別ゆで  
していますが、家庭で作りやすい  
ように、ひとつのフライパンで作  
るレシピの紹介です♪