



きゅう しょく ~おうちでも味わおう~  
**給食レシピ**

はるみち  
**治道トマトの  
 スパゲッティ**

がつ にち  
**6月29日(木)**  
 しょうがっこう きゅうしょく どうじょう  
**小学校の給食に登場!**

ざいりょう にんぶん  
**<材料> 4人分**

スパゲッティ…100g

ツナ油漬け…60g

トマト…60g

たまねぎ…150g

にんじん…100g

きゅうしょく にんぶん  
 給食の1人分  
 なので調整して  
 作ってくださいね♪

- A { トマトケチャップ…<sup>おお</sup>大さじ2と1/2  
 コンソメスープ…<sup>こ</sup>小さじ1/2  
 濃口しょうゆ…<sup>こ</sup>小さじ1/2  
 とんかつソース…<sup>こ</sup>小さじ1  
 塩…<sup>こ</sup>小さじ1/3  
 こしょう…<sup>しょうしょう</sup>少々

あぶら てきりょう  
 油…**適量**

みず  
 水…50ml

つく かた  
**<作り方>**

トマト…<sup>ひとくちだい</sup>一口大に切る

たまねぎ…<sup>うすぎ</sup>薄切り

にんじん…<sup>せんぎ</sup>千切り

ツナは<sup>あぶら</sup>油を<sup>かる</sup>軽く<sup>き</sup>切っておく

1. <sup>ねっ</sup>熱したフライパンに<sup>あぶら</sup>油をひき、<sup>にんじん</sup>にんじん・<sup>たまねぎ</sup>たまねぎを  
<sup>い</sup>入れて<sup>いた</sup>炒め、<sup>しん</sup>しんなりしたら<sup>ツナ</sup>ツナを<sup>くわ</sup>加えて<sup>いた</sup>炒める。
2. トマトを<sup>くわ</sup>加えて<sup>いた</sup>炒める。
3. Aの<sup>ちょうみりょう</sup>調味料と<sup>みず</sup>水を入れて<sup>に</sup>煮る。
4. 鍋に<sup>なべ</sup>湯を<sup>ゆ</sup>わかし、<sup>ふっとう</sup>沸騰したら<sup>しお</sup>塩を<sup>い</sup>ひとつまみ<sup>い</sup>入れ、  
 パスタを<sup>ゆ</sup>でる。
5. スパゲッティと3のソースを<sup>かんせい</sup>からませて**完成**。

