

小学校給食人気メニューの紹介

☆「スパゲティミートソース」

<材料（1人分）>

スパゲティ	80g
ゆで塩	適量
サラダ油	小さじ1
サラダ油	大さじ1
にんにく	1かけ
セロリ	少々（1g）
ベーコン	少々（2g）
玉葱	70g
人参	20g
豚ひき肉	25g
赤ワイン	小さじ1/2

ホールトマト	20g
ケチャップ	大さじ1強
ナツメグ	少々（0.05g）
オレガノ	少々（0.03g）
塩	小さじ1/5
こしょう	少々（0.03g）
砂糖	少々（0.3g）
中濃ソース	小さじ1
粉チーズ	適量（4g）
パセリ	少々（2g）



<作り方>

1. スパゲティはたっぷりの湯に塩を入れて（海水くらいの塩分で）ゆでる。
2. ゆであがったらサラダ油（オリーブオイルでもよい）をまぶす。
3. ミートソースの野菜はすべてみじん切りにしておく。
4. 豚ひき肉は赤ワインにつけておく。
5. サラダ油（オリーブオイルでもよい）をなじませて、にんにく・セロリを炒めたら、ベーコン・玉葱・人参を入れて、よく炒める。
6. 肉を入れた後、中濃ソースまでの調味料を入れて、グツグツと汁がなくなる寸前まで中火で煮詰める。焦げないように気をつける。
7. スパゲティの上にミートソースをかけて、粉チーズとパセリをふってできあがり！

☆「カレーライス」

<材料（1人分）>				
{	米	80 g	油	小さじ1/2
	水	96 g	にんにく	1かけ
{	水	90 g	しょうが	少々（0.45 g）
	豚骨	5 g	玉葱	65 g
{	とりがら	5 g	人参	18 g
	だし昆布	少々（0.2 g）	じゃがいも	45 g
{	しょうが	少々（0.1 g）	豚肩ロース角切	30 g
	サラダ油	小さじ1	赤ワイン	少々（1 g）
{	バター	小さじ1/2	カレー粉	少々（0.1 g）
	小麦粉	大さじ1	塩	小さじ1/4
{	カレー粉	小さじ1/4	こしょう	少々（0.02 g）
			コリアンダー	少々（0.03 g）
			ガラムマサラ	少々（0.05 g）
			りんご	少々（4 g）
			フルーツチャツネ	少々（1 g）
			ケチャップ	小さじ1/4
			しょうゆ	少々（1 g）
			グリーンピース	5 g

<作り方>

1. 米を洗米・浸水し、ご飯を炊く。
2. 水からしょうがまでの材料でスープをとる。（固形スープでもよい。）
3. サラダ油・バター・小麦粉・カレー粉を炒めてルウを作る。
4. 材料の下ごしらえをする。
 - ①にんにく・・・みじん切り
 - ②しょうが・・・みじん切り
 - ③玉葱・・・・・・薄くスライス
 - ④人参・・・・・・いちょう切り
 - ⑤じゃがいも・・角切り
 - ⑥豚肉・・・赤ワインとカレー粉につけこむ。
5. 油を熱して、にんにく・しょうがを炒める。
6. 4の材料を順に炒める。
7. スープを入れて煮込み、じゃがいもが柔らかくなったら塩からしょうゆまでの調味料を入れてさらに煮込む。
8. 最後にグリーンピースとルウを入れて、火を通す。
9. お皿にご飯を盛り、カレーをかけて、できあがり！

☆「温野菜のドレッシングそえ」

<材料（1人分）>

キャベツ	30g
ホールコーン	30g
人参	5g
小松菜	15g
ゆで塩	0.2g

<ドレッシング>

酢	2.5g
醤油	2.5g
玉葱	3g
砂糖	1g
からし	0.06g
七味唐辛子	0.01g
油	3g



<作り方>

下ごしらえ：キャベツ→短冊切り

人参→千切り

小松菜→2cmに切る

玉葱→ざく切り

1. キャベツ・ホールコーン・人参・小松菜をそれぞれ茹でる。
2. ドレッシングの調味料をミキサーにかける。（玉葱が滑らかになる程度）
3. 火にかけ、ひと煮立ちさせる。
4. ドレッシングは、食べる直前に野菜と和えて出来上がり！