

つくってみませんか？

えびなど魚介を入れるとさらにおいしい♪



<森のクリームスパゲッティ>

材料(4人分)

スパゲッティ	…	180g
オリーブ油	…	小さじ1と1/2
ベーコン(短冊)	…	50g
ぶなしめじ(ほぐす)	…	50g
エリンギ(短冊)	…	50g
マッシュルーム水煮	…	30g
○白ワイン	…	80g
たまねぎ(スライス)	…	200g
バター	…	5g
○コンソメ(顆粒)	…	小さじ2(8g)
○豆乳	…	100cc
○ホワイトルウ(顆粒)	…	35g
○こしょう	…	少々
水	…	250cc
パセリ(みじん)	…	少し

作り方

- ① バターでベーコン、たまねぎを炒める。きのこを炒め白ワインをふり、水を入れて煮る。
- ② パスタは表示の時間ゆでて、オリーブ油をまぶす。
- ③ コンソメ、ルウ、豆乳を入れて味をととのえ、②のパスタを入れて混ぜる。
パセリをふって出来上がり

※給食センターでは、バターは豆乳バター、ルウは乳なしを使用し、乳のアレルギーを持っている児童生徒にも食べられる内容になっています。

