

給食メニューでクッキング！

★★★お料理でも牛乳をとろう！「スープスパゲッティ」

給食のメニューの中でもスパゲッティは人気があります。特に、「ごぼうスパゲッティ」と「スープスパゲッティ」はほとんど残さず食べてきてくれるメニューです。どちらも6月の献立に入れましたので、楽しみに待っていてくださいね。今回はもちろん牛乳たっぷりの「スープスパゲッティ」の紹介です。シーフードの濃厚な風味がおいしさの決め手です。ぜひお試しください。



給食用の分量で分けてしまいました…。レシピの1人分はもっと多いです。

【材料】5人分

【材料費】全体で約1,200円(シーフードの分ちょっと高め…)

・スパゲッティ	400g		
・(冷)シーフードミックス	250g	…凍ったまま器に移し、白ワインを少々振りかけレンジで解凍しておく	
・ベーコン	50g	…せん切り	
・人参	1本	…せん切り	
・玉ねぎ	1個	…せん切り	
・パセリ	少々	…みじん切り	
・マッシュルーム	小1個	…開缶し、汁気を切っておく	
・牛乳	500ml		
・バター	20g	・コンソメ(キューブ)	1個
・シチューミックス	30g	・水	500ml

※魚介のダシが味の決め手です。レンジした時に出るシーフードミックスの汁は、そのままスパゲッティのスープに入れましょう！

【作り方】

- ① スパゲッティは塩を加えたたっぷりのお湯で、規定の時間ゆでる。
- ② 別鍋にバターを半量入れ、ベーコン、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ マッシュルームと解凍したシーフードミックスを汁ごと加え、牛乳と水を加える。
- ④ スープが沸いたら、コンソメを加え煮溶かし、シチューミックス、ゆであがったスパゲッティ、パセリ、バターを加え、塩・こしょうで味を調える。

給食の味は、先生たちにも大好評！

