



今月の一品

今月の献立の中から栄養士さん・調理員さんおすすめの一品を紹介します。

ナポリタンやシーフード、ミートソースなど、いろいろなスパゲティ料理がありますが、今月はその中で「たらこスパゲティ」をご紹介します。

たらこが全体にきれいにまぶされていて、昆布粉(昆布茶でもよい)を少し入れることで隠し味になり、おいしくいただけます。

学校では、ベビーパンと組み合わせていますので、少し、分量が少ないですがおうちではもう少し多めにされた方がいいかもしれません。

また、たらこの塩分や昆布茶にも塩分によって、入れる塩の分量が加減した方がいいのでご注意ください。

料理名

たらこスパゲティ

エネルギー 230kcal

たんぱく質 11.8g



素材 材料 (4人分)

たらこ	60g	昆布粉	1g 弱
ロースハム	40g	いため油	小さじ1
スパゲティ	160g	塩	0.5g 弱
しめじ	1/2パック	こしょう	少々
エリンギ	1/2パック	濃口しょうゆ	小さじ1/2
たまねぎ	1/2個	オリーブ油	小さじ1
にんじん	1/2片		

作り方

- (1)たらこは皮を取っておく。
ロースハムは5mm巾の短冊切り。
しめじは石づきを取り、ほぐしておく。
エリンギ・たまねぎもロースハム程度の大きさに切りそろえる。
にんにくはみじん切りする。
スパゲティは塩ゆでし、ザルにあげる。
- (2)厚手のフライパンにいため油とオリーブ油をいれ、弱火でにんにくを炒め、強火にしてロースハム・たまねぎ・しめじ・エリンギを炒め、塩・こしょうし、スパゲティを炒める。
- (3)次にたらこを炒め合わせ、濃口しょうゆと昆布粉(昆布茶)で味

をととのえる。

◀ 前へ 目次に戻る 次へ ▶

