

<きゅうしょくレシピ>

三重豚の和風スパゲッティ



材料(4人分)

スパゲッティ	320g
豚もも肉	200g
にんにく(みじん切り)	小さじ 1/2
油	適量
にんじん	50g
たまねぎ	1個
エリンギ	2本
コンソメスープの素	小さじ 1
粉かつお	大さじ 1
みりん	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
塩	少々
こしょう	少々
かいわれ大根	20g
ねぎ	15g
小松菜	50g



作り方

- ① にんじんはせん切り、たまねぎは半分にしてうす切り、エリンギは短冊切り、かいわれ大根は2cm、ねぎは小口切り、小松菜は2cmに切る。
- ② フライパンに油を入れて火にかけ、にんにくを炒めて香りを出し、豚肉を加えて炒める。豚肉に火が通ったら、にんじん、たまねぎ、エリンギを順に加えて炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、コンソメスープの素、粉かつお、みりん、しょうゆを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ スパゲッティをゆでて③に加え、小松菜、かいわれ大根、ねぎを加えて炒める。

✿ポイント✿

9月17日に予定していた給食メニューです。みえ地物一番給食の日のメニューで三重県産の豚肉や野菜を使ったスパゲッティです。粉かつおの風味でおいしいですよ！

