

学校給食のおすすめレシピ

パスタサラダ

献立の組み合わせく例>

- ・ ごはん
- ・ チキンのトマト煮
- ・ パスタサラダ
- ・ かぶとウインナーのポトフ
- ・ 牛乳



【材料】 ※小学校中学年 4人分

| | | | |
|----------|-----|-------|---------|
| スパゲッティ | 20g | *サラダ油 | 大さじ 1/2 |
| キャベツ | 40g | *穀物酢 | 大さじ 1/2 |
| きゅうり | 40g | *上白糖 | 小さじ 1 |
| にんじん | 15g | *食塩 | 少々 |
| ホールコーン缶詰 | 25g | *こしょう | 少々 |
| ツナオイル漬け | 15g | *醤油 | 小さじ 1/2 |

【作り方】

- ① スパゲッティは長さを半分に折る。(長いままだと野菜と絡みにくくなります)
お湯に塩を入れ、表示の時間通りに茹で、冷水にとり冷ましたら、水から上げておく。
- ② きゅうりは輪切り、キャベツ、にんじんは千切りにしてさっと茹でて冷ましておく。
- ③ *の調味料を合わせ、ドレッシングを作る。
(ドレッシングの量はお好みで調整してください。サラダ油と酢の割合が同量であれば、あとは砂糖、塩コショウ、しょうゆの量はお好みで加減できます)
- ④ すべての材料を混ぜ合わせてできあがり。

スパゲッティは、水から上げて置いておくとひと塊に固まってしまうので、サラダ油をまぶしておくか、少量のドレッシングで先に和えておくと、ほぐれやすいです。
スパゲッティが水気を吸ってくれるので、水っぽくならず、お弁当のおかずにもおすすめです。