

学校給食のおすすめレシピ

ブロッコリーとベーコンのパスタ

【4人分】

スパゲッティ	50g
ブロッコリー	100g
バター	小さじ1
にんにく	少々
ベーコン	20g
A マヨネーズ	大さじ1/2
コンソメ顆粒	少々
塩、こしょう	少々



【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、塩を入れて、スパゲッティを茹でる。茹で上がりの2分前になったら、小房に切ったブロッコリーを鍋に入れ、一緒に茹でる。
 - ② パスタの茹で上がりに合わせてパスタソース（A）を作る。フライパンにバター、みじん切りのニンニクを炒め、短冊に切ったベーコンを炒める。ベーコンに火が入ったら、調味料で味を調える。
(バターとマヨネーズが解けてオイルベースのソースができる。)
- ②のフライパンに①のパスタとブロッコリーを入れて、ソースを絡める。

給食では主食としてではなく、パスタの入ったブロッコリーソテーの位置づけで副菜として登場しています。

成長期の子ども達は、3食の食事の主食以外に、軽食等で炭水化物を補給する必要があるため、給食では、いも類や小麦粉製品を多く取り入れています。

