

カラフルスパゲティ

材料	使用料 (2人分)		切り方	作り方
スパゲティ	60	g		① 大きな鍋に湯をたっぷり沸かし、塩を加え(分量外)スパゲティを湯がいておく。(ゆで汁は少し残しておく。) ② フライパンにバターを熱し、ベーコンを炒める。 ③ 人参、玉ねぎを加えてさらに炒める。 ④ アスパラガス、ピーマンも加え炒める。 ⑤ 小麦粉をふり入れ全体になじむようによく混ぜる。 ⑥ 牛乳を加える。 ⑦ コンソメの素で味をつける。 ⑧ 湯がいたスパゲティを加えよく混ぜ合わせる。(水分が少なくて混ぜにくいときは、ゆで汁を加える。 ⑨ 塩こしょうで味を整えたら完成！
ベーコン	20	g	短冊切り	
人参	10	g	細切り	
玉ねぎ	80	g	スライス	
アスパラガス	20	g	斜めスライス	
赤ピーマン	16	g	短冊切り	
黄ピーマン	16	g	短冊切り	
(油)	2(小2)	g		
バター	4(小1)	g		
小麦粉	6(小2)	g		
牛乳	50(1/4カップ)	g		
塩こしょう	少々			
コンソメの素	2(小1弱)	g		

※給食では、バター、小麦粉、牛乳でホワイトソースを作っています！

ホワイトソースを作った場合は、炒めるときはバターではなく油を使用し、⑤、⑥の手順は省きます。

※給食の分量なので全体的に少なめです。家庭で作る場合は分量を増やしてください！

