

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名 (西洋野菜のクリームソーススパゲッティ)

<調理時間> 約 (30) 分

<材料> (4 人前)

材料名	分量	備考
スパゲッティ(乾麺)	280g	お好みの量で
鶏もも肉	100g	小さめに切る
ベーコン	50g	短冊切り
玉ねぎ	100g	スライス
しめじ	40g	小房に分ける
ホールコーン缶	30g	汁気をきる
アスパラガス	30g	斜め 1 cmスライス
キャベツ	60g	短冊切り
サラダ油/おろしにんにく	小さじ 1/少々	
白ワイン/ローリエ	小さじ 2/1 枚	
コンソメ/塩/こしょう	適量	
牛乳/米粉	250ml/大さじ 1	米粉は様子をみながら
生クリーム	大さじ 2	

<作り方>

- ①肉と野菜はそれぞれ切っておき、アスパラガスはさっとゆでておく。米粉は牛乳少量でよく混ぜておく
- ②鍋にサラダ油とにんにくを入れて火にかけ、香ばしい香りになったら、鶏肉を炒める。さらにベーコン、玉ねぎ、しめじの順に炒め合わせ、残りの牛乳、白ワイン、ローリエを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③味付けをし、①の米粉でとろみをつけたら、ホールコーン、キャベツ、アスパラガスを加える。仕上げに生クリームを加えて、ゆでてサラダ油(分量外)をまぶしておいたスパゲッティにかける。

<給食の先生から>

津田仙ゆかりのアスパラガスとキャベツを使ったクリームソーススパゲッティになります。冬にはアスパラガスの代わりにブロッコリーでも美味しくできます。ホワイトソースを作らずに米粉でとろみをつけるので、とても手軽に作るができます。給食では麺とソースを別に出しますが、ご家庭では和えてもよし、とろみを薄めにしてスープスパゲティに仕立ててもよしと、お好みの召し上がり方でどうぞ。お好みで、仕上げに粉チーズをふっても美味しくいただけますよ。