



にんにくで疲労回復♪

## ペペロンチーノスパゲティ



### 【献立例】

- ・牛乳
- ・小型パン
- ・ペペロンチーノスパゲティ
- ・野菜ソテー
- ・ジャムのセレクト



### ☆ 材料 (4人分)

・ スパゲティ	120 g
・ 赤ピーマン	1個
・ 黄パプリカ	1/3個
・ 青ピーマン	1個
・ 玉ねぎ	中1玉
・ ベーコン	60 g
・ オリーブオイル	大さじ1/2
・ とうがらし (乾)	少々
・ にんにく	1片
・ 塩	0.6 g
・ こしょう	少々
・ 淡口しょうゆ	大さじ1
・ 白ワイン	大さじ1
・ ゼラチン	4 g

### ☆ 作り方

- ① ピーマン、パプリカは種をとって細切り、玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする
- ② ゼラチンは分量外(5~6倍)の水でふやかしておく
- ③ フライパンでオリーブオイルを熱し、とうがらしとにんにくを炒めた後、とうがらしは取り出す
- ④ ベーコンを入れて炒め、玉ねぎを加え、火が通ったらピーマン、パプリカを入れる
- ⑤ 白ワイン、調味料、ゼラチンを加えて味付けする
- ⑥ 別の鍋でスパゲティをゆでる
- ⑦ ⑤のフライパンにスパゲティを入れ、具とからめる

給食では、大量の湯でゆでるため塩をいりませんが、ご家庭では塩を入れてゆでると麺に味が付き、コシもでて美味しく仕上がります。



京田辺市 給食のヒーロー  
ぎょくろマン

### ☆ 栄養価 (1人分)

◇ エネルギー 211 kcal ◇ たんぱく質 8.3 g ◇ 食塩相当量 0.8 g

### ☆ ぎょくろマンからのひとこと

給食のスパゲティが美味しい秘訣は、ゼラチンです。麺にからめるソースにゼラチンを加えると、麺の表面にゼラチンの膜ができます。これにより弾力のある食感になり、麺が乾燥しにくく、冷めても麺がくっつきません。ご家庭でもお弁当に入れる時など、ぜひお試しください。