



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 120g
- ・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 60g
- ・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 0.6g
- ・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 4g

☆ 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れませんが、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

☆ ギョク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。