

## 給食レシピコンクール受賞料理

主食

### 富(とめ)の さつまゴロツとパスタ



#### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：212kcal
- ・たんぱく質：8.3g
- ・鉄：1.1mg
- ・食物繊維：3.5g

材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
スパゲッティ	120g		半分に折っておく
食塩	ゆで湯の1%		湯1ℓに対し小さじ2弱を溶かす
サラダ油	6g	小さじ1と1/2	
鶏小間(もも)	80g		
しめじ	40g	2/5パック	石づきを落とし、小房に分ける
さつまいも	160g	2/3本	いちょう切り1cm、水にさらす →レンジや蒸し器などで加熱しておく
ほうれんそう	40g	1株	根本を切り落とし、よく洗ってから 1cm幅に切る(麺と一緒にゆでる)
黒こしょう	少々		
しょうゆ	18g	1缶	
荒塩	少々		
だし汁(または水)	100g	1/2カップ	昆布だしがオススメ

- ① サラダ油をフライパンや鍋で温め、鶏小間に黒こしょうを振って炒める。
- ② しめじを加えて炒める。
- ③ だし汁・しょうゆを加えて温める。
- ④ 別の鍋でスパゲッティをゆでる。ゆで上げる1分前にほうれんそうも加えて、一緒にゆでる。
- ⑤ スパゲッティ+ほうれんそうをザルにあげ、軽く水気を切る。加熱済みのさつまいもと麺を、温かい③(具の鍋)に入れて全体を温め、残りの塩で味を調えたら、完成!

給食レシピコンクールで「富(とめ)の恵みをぐっと感じられるで賞」に選ばれた料理です。スパゲッティにさつまいもがゴロツと入っているため、とてもボリュームのある一品になりました。だしのうま味とさつまいもの甘味が一体となり、今までにないおいしさです。

給食では、十分な量が食缶に入りきらないため、このレシピの量と一緒に補食のパンが提供されています。ご家庭ではこのレシピの1.5倍量程度にすると、パスタだけでも満足できるかもしれません。

