

作ってみませんか！

30年度 第6号

給食の味！

伊佐市立学校給食センター

H30年10月25日(木)実施

鮭ときのこのスパゲティー

<材料>	4人分	<切り方>
スパゲッティ	120g	茹でる
鮭角切り(切り身でも可)	80g	
白ワイン	4g	
カットベーコン	40g	
おろしにんにく	3.2g	
にんじん	40g	3mm短冊
玉ねぎ	120g	1/2してスライス
きのこミックス	60g	
ほうれん草	40g	5cm (冷凍でも可)
オリーブオイル	適量	
鶏ガラスープ	20g	
塩	小さじ 2/3	
こしょう	少々	
うすくちしょうゆ	大さじ 2/3	
水	120cc	



<作り方>

1. スパゲッティをたっぷりのお湯で茹でておく。
2. 油を熱し、ベーコンにんにくを加えて炒める。
3. 鮭と白ワインを加えて炒める。
4. 玉ねぎを加え、しんないしたらにんじんを加える。
5. きのこミックスを加え炒める。
6. 鶏ガラスープと水を加え、調味する。
7. 茹でたスパゲッティを加える。
8. ほうれん草を加える。

鮭の栄養価

日本で鮭といえばシロサケのことです。そして、日本の食卓には欠かせない食べ物です。鮭の主な栄養成分のタンパク質は消化吸収がよく、人に必要な必須脂肪酸も豊富に含んでいます。

その中でもDHAやEPAが豊富でDHAは子どもの脳神経の発達を助け、記憶力や学習能力を高めてくれる効果があります。

また、鮭に含まれるアスタキサンチンはレモンを添えて食べると抗酸化の効果が増えます。

旬のきのこ

実りの秋を迎えきのこもおいしい季節となりました。高級な松茸をはじめ、なじみのあるしいたけやしめじ、えのき、マッシュルームなど様々な種類があります。食物繊維やビタミンB類も豊富で免疫力を高めてくれる効果もあります。

