

作ってみませんか！ 給食の味！

令和4年度 第7号
伊佐市立学校給食センター

ごぼうのペペロンチーノ



令和4年 11月17日(木) 実施
ペペロンチーノとはイタリア語で「唐辛子」を意味し、唐辛子とにんにくが、食欲をそそる一品です。ペペロンチーノに入っている「ごぼう」は食物繊維がたっぷり含まれており、便秘解消にもなります。ごぼうの切り方も少し大きく切れば、噛む回数も増やせて、より一層おいしく味わえますよ♡

材料	4人分	切り方
スパゲティ	4束	
塩	少々	
ベーコン	120g	
鶏肉	120g	
おろしにんにく	小さじ 1.5	
にんじん	160g	太千切り
玉ねぎ	160g	薄切り
しめじ	60g	大きければ半分に
ごぼう	160g	斜めうす切り
オリーブオイル(炒め用)	適量	
★粉チーズ	8g	
★白ワイン	大さじ 2	
★うすくち	小さじ 2	
★塩コショウ	少々	
★チキンコンソメ	10g	
★一味唐辛子粉	少々	
パセリ	少々	

★印は調味料です！

<作り方>

1. スパゲティをポイルしておく。
2. オリーブオイルに、にんにくで香りをつけ、ベーコン、鶏肉を炒める。
3. 玉ねぎ、にんじんを炒める。
4. しめじ、ごぼうを炒める。
5. ★印の調味料を入れる。
6. ポイルしたスパゲティを混ぜ合わせる。
7. パセリをふって完成！

