

作ってみませんか！ 給食の味！

令和7年度 第11号
伊佐市立学校給食センター

春を告げる食材「菜の花」



菜の花のに入った春らしいメニューです。菜の花は、ほのかな苦みが特徴ですが、にんにくやベーコンなどの風味でおいしく食べられ、さらに唐辛子の辛みで食が進みます。簡単にできますので、是非チャレンジしてみてください！☆

菜の花スパゲティ



(材料)

スパゲティ	2束(200g)
塩	少々
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	5g
ベーコン	150g
白ワイン	小さじ1
玉ねぎ(うす切り)	150g
にんじん(太め千切り)	60g
しめじ(ほぐしておく)	75g
菜の花(食べやすい大きさ)	150g
小松菜(食べやすい大きさ)	2束
卵	3個

(調味料)

★コンソメ	小さじ1
★うすくち醤油	大さじ1
★こいくち醤油	小さじ5
★みりん	大さじ1
★一味唐辛子粉	0.1g
塩コショウ	適量

<作り方>

1. 菜の花と小松菜をポイルしておく。
2. 塩を加えた熱湯でスパゲティをポイルしておく。
3. オリーブオイルに、にんにくで香りをつけ、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
4. 玉ねぎ、にんじんを炒める。
5. しめじを炒める。
6. ポイルしておいた菜の花と小松菜を入れる。
7. ★印の調味料で味付け。
8. 溶きほぐした卵を加える。
9. ポイルしたスパゲティを混ぜ合わせる。
味をみて、好みで塩コショウを加えてください！