給食のレシピをご家庭で！！

2020/7/16

魚介のうまみたっぷり！トマトソースが好評！

海の幸スパゲティ

材料（３～４人分）		切り方や準備
スパゲティ	320 ｇ	
ベーコン	40 ｇ	短冊切り
あさり（むき身）	50 ｇ	冷凍の魚介類を使用する際は、解凍してから白ぶどう酒をふっておく。
いか	50 ｇ	
むきえび	50 ｇ	
白ぶどう酒	大さじ １	
玉ねぎ	小1 個	５ミリ程度のスライス
トマトの水煮	１ 缶	
ズッキーニ	１ 本	５ミリ程度のいちょう切り
にんじん	1/2 本	せん切り
にんにく	１ カケ	みじん切り
オリーブ油	大さじ １	
トマトケチャップ	大さじ ３	
赤ぶどう酒	大さじ ３	
ウスターソース	大さじ 1/2	
チキンコンソメ	小さじ １	
砂糖	大さじ １	
食塩	小さじ 1/2	
こしょう	少々	
一味とうがらし	少々	
粉チーズ	20 ｇ	※お好みで最後に入れる。

調 理 方 法

＜ソース作り＞

① フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを炒めて香りをだす。

② ベーコンを炒め、さらにたまねぎ・にんじんを加えて炒める。

③ トマト水煮と調味料を加え、沸いてきたら、あさり・いかえびを入れる。

★トマトの水煮は、コトコトとじっくり煮込んだ方がうま味がでます。

④ ズッキーニを入れて煮込む。

⑤ 粉チーズを加え、味をととのえる。

＜仕上げる＞

⑥ ソースができあがる頃に、スパゲティをゆでる。

⑦ ⑤のソースにゆでたスパゲティを入れてからめる。