

チキンとトマト のスパゲティ



鶏肉やトマト、たまねぎなどを使用し、さっぱりとした味の夏にぴったりのスパゲティです。

材料（一人分）

鶏肉（こま切れ）	20 g
スパゲティ	15 g
塩	少々
サラダ油	0.2 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
トマト	20 g
にんにく	0.3 g
パセリ	少々
ぶなしめじ	10 g
サラダ油	0.2 g
塩	少々
こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5 g
トマトケチャップ	8 g

作り方

- ① にんじん・たまねぎは細切りにする。
 - ② トマトはへたをとり、さいの目に切る。
 - ③ にんにくはみじん切りにする。
 - ④ パセリは流水でよく洗いみじん切りにし、水にさらす。
 - ⑤ しめじは石づきを取り、ほぐし、洗う。
 - ⑥ スパゲティは2つに折り、塩ゆでし、流水でさまし水切りし、油をまぶす。
 - ⑦ 油を熱し、にんにくをいため、鶏肉・にんじん・たまねぎ・しめじの順に塩・こしょうしながらいためる。
 - ⑧ コンソメスープの素・トマトケチャップ・トマトを加えいためる。
 - ⑨ スパゲティを入れさらにいため、しっかり火がとおったら、パセリを加え火を止める。
- ☆ スパゲティは釜あげにしてもよいです。
☆ 給食では、パンと組み合わせて提供するため、スパゲティの量を少なくしています。