


おすすめ給食野菜レシピ「なすとトマトのスパゲッティ」

<p>■子どもの反応</p> <p>子どもたちが好きなケチャップ味のスパゲッティでなすやトマトも抵抗なくおいしく食べられる。</p>	<p>■栄養価（1人当たり）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・エネルギー <u>415kcal</u> ・たんぱく質 <u>13.2g</u> ・脂質 <u>9.9g</u> ・食塩相当量 <u>2.7g</u>
<p>■工夫したところ</p> <p>なす、トマト、マッシュルームなど子どもたちが苦手な食材は、みじん切りにしている。</p>	<p>■献立組み合わせ例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・なすとトマトのスパゲッティ ・牛乳 ・ビーンズサラダ ・果物
<p>■できあがりの写真</p> 	<p>■材料（切り方）・分量（約4人分）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・スパゲッティ（280g） ・ベーコン（千切り）（60g） ・にんじん（みじん切り）1/2本（60g） ・玉ねぎ（みじん切り）1/2個（160g） ・なす（みじん切り）1個（100g） ・マッシュルーム（みじん切り）5～8個（40g） ・ピーマン（みじん切り）1ヶ（50g） ・トマト（角切り）1個（100g） ・トマトケチャップ 1/2カップ（100g） ・バター 小さじ1と1/2（6g） ・コンソメ 小さじ1（4g） ・塩、こしょう 適量 ・オリーブオイル 小さじ（5g） ・粉チーズ 大さじ1（5g） ・ダイスカットチーズ 20g
<p>■つくり方</p> <p>①ベーコン、にんじん、玉ねぎ、なすをバターで炒め、トマトと調味料を入れ煮込みマッシュルームとピーマン入れ一煮立ちさせ粉チーズとダイスカットチーズを入れる。</p> <p>②スパゲッティは、茹でてオリーブオイルをからめておく。</p> <p>③皿にスパゲッティを盛り①をかける。</p>	
<p>■一口メモ</p> <p>なすは、インドが原産の野菜です。インドから中国に伝わり、中国から日本に今から1300年ほど前に伝わりました。「なす」の語源は、夏にとれる野菜「夏の実」から「なすび」になり、いつしか「なす」になったといわれています。なすの皮のむらさき色は血液をサラサラにしたり、ガンを予防したり、老化を防いだりなど、体によいはたらきをしてくれます。水分もたっぷり含まれています。給食でも家でも、もりもり食べてほしい、おすすめの夏野菜です。</p>	