



# おいしい給食まつり 試食レシピ

※学校給食（大量調理用）のレシピなので、ご家庭で作るときには調味料は味見しながら調整してください。

## 【アマトリチャーナ】

《材料》大人4人分  
ペンネ（マカロニ）……200g  
塩……少々  
ベーコン……60g（4枚）→短冊切り  
玉ねぎ……160g（中1個）→みじん切り  
にんにく……1かけ  
タカノツメ……1本→中のタネは抜く  
オリーブ油……大さじ1  
ホールトマト缶詰……240g（カット）  
粉チーズ……大さじ1  
塩……少々  
こしょう……少々

### ＜作り方＞

- ① オリーブ油とにんにく、タカノツメを入れ火にかけ、にんにくがきつね色になるまで弱火で炒め、タカノツメをとりだす。
- ② 短冊切りのベーコンを加えてゆっくり炒める。油が出てカリッとなるまで炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、ホールトマトを加え煮込み、塩・こしょうで調味する。
- ④ ペンネを茹で、④に加えてソースにからめ、粉チーズを混ぜる。

※ソースが濃いときはペンネのゆで汁で調整。  
※学校給食ではホールトマト缶詰を使っていますが、ご家庭ではトマトソース缶詰を使っても可。  
ホールトマトの場合は、よく煮詰めてください。

●大人1人分：エネルギー303kcal  
たんぱく質8.9g  
脂質 10.5g

## 【ごまと小魚とわかめのごはん】

《材料》大人4人分  
米……320g（2カップ）  
水……2カップ弱（重量の1.2倍）  
わかめ（乾燥）……2g  
白いりゴマ……小さじ1  
ちりめんじゃこ……20g

### ＜作り方＞

- ① 米をといいて浸水させておく。
- ② わかめは、水で軽くもどし、細かく切っておく。
- ③ 炊きあがったご飯にわかめ、から煎りしたゴマ、ちりめんじゃこをまぜる。

※塩分はご家庭で調整してください。

●大人1人分：エネルギー192kcal  
たんぱく質7.1g  
脂質 1.4g

