

## 5月の給食献立より



- ・小型コッペパン
- ・牛乳
- ・和風スパゲティ
- ・ビーンズサラダ
- ・小夏みかん



### 和風スパゲティ(4人分)

スパゲティ	400g
ゆで塩(湯3L)	大さじ2
ツナ	2缶(約140g)
ベーコン	4枚
たまねぎ	1/2個
キャベツ	1/4個
エリンギ	1本
にんじん	1/2本
長ひじき(乾燥)	22g
サラダ油	大さじ2
バター	10g
しょうゆ	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

ひじきは日本で昔から食べられてきた海藻の一つです。一般には、春に収穫し、水煮して渋みを取り、乾燥させた状態で出回ることが多いです。乾物のひじきには、葉の部分を使った「芽ひじき」と茎の部分を使った「長ひじき」があります。芽ひじきのほうがやわらかく、他の食材と絡みやすく使いやすいので、ひじきご飯やサラダなどに適しています。長ひじきは歯ごたえがいいのが特徴で、煮物や炒め物に適しています。

ひじきに豊富に含まれている栄養素はカルシウムと食物繊維です。油で調理したり、卵やきのこ類と一緒に食べたりすると体内でカルシウムが吸収されやすくなります。

### 和風スパゲティ(作り方)

- ① ベーコン・キャベツは短冊切りにする。たまねぎは薄切り、にんじん・エリンギは細めの短冊切りにする。ひじきは戻しておく。
- ② フライパンにサラダ油とバターを入れて熱し、ベーコンとツナを炒める。火が通ったら、たまねぎ・にんじん・ひじきを入れてよく炒める。
- ③ キャベツ・エリンギを入れて炒め、調味料を入れる。
- ④ スパゲティはたっぷりの湯にゆで塩を入れてかために茹でる。
- ⑤ ③にスパゲティを入れて味をととのえて、できあがり。

### ひじきの戻し方

- ① ひじきはたっぷりの水で洗う。
- ② ボールに入れたひじきに熱湯を注ぎ、ラップをしておく。
- ③ 10分ほどで使いやすい柔らかさに戻る。



レシピ提供：高松市学校給食研究会