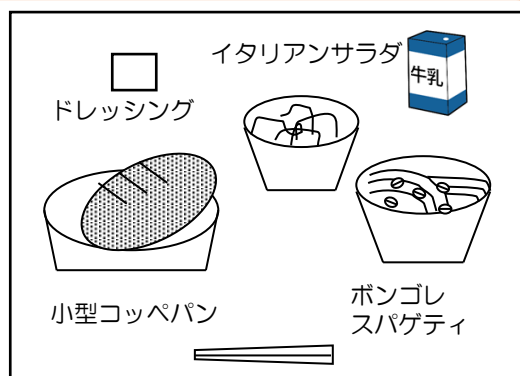


# 9月の給食献立より



- ・ 小型コッペパン
- ・ 牛乳
- ・ ボンゴレスパゲティ
- ・ イタリアンサラダ



## ボンゴレスパゲティ(4人分)

| 材 料                       | 分 量              |
|---------------------------|------------------|
| スパゲティ                     | 320g             |
| ゆで塩                       | 大さじ 2/3          |
| ベーコン                      | 60g              |
| あさり<br>(こすり洗い後砂抜き)※       | 2パック<br>(約 400g) |
| 白ぶどう酒                     | 大さじ2             |
| 玉ねぎ(スライス)                 | 1/2個             |
| トマト水煮                     | 250g             |
| エリンギ<br>(1/2 の長さに切って手でさく) | 1本               |
| ズッキーニ(薄い半月切り)             | 1/2 本            |
| にんじん(いちょう切り)              | 1/3 本            |
| にんにく(みじん切り)               | 1かけ              |
| サラダ油                      | 大さじ1             |
| トマトケチャップ                  | 大さじ2と 1/3        |
| 赤ぶどう酒                     | 大さじ1             |
| ウスターソース                   | 小さじ 2            |
| 砂糖                        | 小さじ 2            |
| 食塩                        | ひとつまみ            |
| こしょう                      | 少々               |
| チキンコンソメ                   | 小さじ1/2           |
| 一味                        | 少々               |
| 粉チーズ                      | 25g              |



## ボンゴレスパゲティ(作り方)

- ① フライパンにサラダ油とにんにくを熱しベーコン、玉ねぎ、にんじん、エリンギを炒める。
- ② あさりと白ぶどう酒を入れ、蓋をする。
- ③ あさりの口が開いたら、トマト水煮を加え、中火で7～8分程加熱して煮詰める。
- ④ ズッキーニを入れ軽く炒め、調味料を入れて味を調える。
- ⑤ たっぷりの熱湯(3リットル以上)に塩を入れてスパゲティを表示時間通りゆでる。
- ⑥ ④にゆでたスパゲティを加えてよく混ぜる。

## ボンゴレ



ボンゴレとは、本来はあさりやハマグリなどの二枚貝を使ったイタリアのナポリのパスタ料理です。



※あさりの砂抜き  
こすり洗った後、海水と同じ濃度(3%)の塩水に 30 分くらいおいておく。