

琵琶湖の幸スパゲッティ

子どもも大好きなスパゲッティにビワマス、セタシジミをあわせて、学校給食でも大人気なメニューとなりました。



【材 料】 1人分

びわます切り身	20g	牛肉	5.5g
塩	0.3g	むきしじみ	4g
こしょう	0.01g	トマトケチャップ	16g
でんぷん	2g	トマトピューレー	10g
揚げ用油	1g	中濃ソース	0.5g
スパゲッティ	11g	三温糖	0.65g
たまねぎ	15g	洋風だし	0.6g
にんじん	7g	油	0.2g

【作り方】

びわますは塩、こしょうをし、でんぷんをまぶして油で揚げる。

たまねぎは薄切り、にんじんはせん切りにする。

しじみは茹でる。

牛肉は細かく切る。

スパゲッティを茹でる。

鍋に油を入れ を炒める。

を入れて炒め、トマトケチャップ、トマトピューレー、中濃ソース、三温糖、洋風だしで調味し、次に を入れ混ぜ合わせる。

滋賀県教育委員会事務局スポーツ健康課発行「まるごと“おうみ”学校給食献立事例集2」より転載しています。