

● 抹茶クリームスパゲティ

栄養成分 1人分

エネルギー	431kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	130mg
食塩相当量	1.3g

材料 4人分

スパゲティ(乾)	300g
ベーコンの薄切り	3枚
にんじん	1/3本
玉ねぎ(小)	1/2個
小松菜	1/3束
ミニトマト	8個

オリーブ油 小さじ2

【A】

水	1カップ
牛乳	1カップ
鶏がらスープの素(顆粒)	小さじ2
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	小さじ2
水	大さじ3
抹茶	小さじ2



作り方

- 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩適量(分量外)を加え、スパゲティを袋の表示どおりに茹でます。
- ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 小松菜は茹でて水にとり、水気を絞って3cm長さに切ります。ミニトマトは半分に切ります。
- フライパンにオリーブ油を熱し、②を加えてしんなりするまで中火で炒めます。【A】を加えて混ぜながら強火にかけ、フツツしたら弱火にして水で溶いた薄力粉を加えて全体にとろみをつけます。
- 抹茶を加えて混ぜ合わせ、①と③を加えて和えます。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

牛乳をたっぷり使ったクリーミーなソースに、抹茶の香りが意外にもよく合うんです。「うわ〜、抹茶味のスパゲティ〜」と不安そうに子どもたちに言われることもあります。抹茶味のソフトクリームはみんな好きだよ。じゃ食べてみない?と話してみると、「あっ、おいしいや!」と食べてくれます。今まで食べたことがなかった料理も勇気を出して食べてみる。こうすることで、味の好みも広がるのはもちろん、精神的な成長も見られることと思います。