

トマトクリームスパゲティ

材料（中学生4人分）			
材 料 名	使用量（目安）	使用量	備 考（作り方など）
オリーブオイル	小さじ 1/2	2g	① オリーブオイルでにんにくを炒め、香りが出たら玉ねぎ、にんじん、マッシュルームを加え炒める。
にんにく（みじん切り）	1片	5g	
玉ねぎ（粗みじん切り）	中 1個	170g	
にんじん（粗みじん切り）	中 1/2本	70g	
マッシュルーム水煮 （粗みじん切り）		30g	
A 鶏ガラスープ ☆	1 カップ	200g	
トマトケチャップ	1/2 カップ	130g	
白ワイン	小さじ 1 と 1/2	7g	
トマト缶（ダイスカット）		240g	③ 牛乳を加え、混ぜながら5分間煮込む。
ツナ水煮		140g	④ 塩、こしょう、砂糖を加え、味を調える。
牛乳	70cc	70g	
塩	小さじ 1/2	2g	⑤ 生クリーム、粉チーズ、バターを加え仕上げる。
こしょう	少々	0.05g	
砂糖	小さじ 1/2	1.5g	⑥ スパゲティをゆでて皿に盛り、出来上がったソースをかけて完成。
生クリーム	大さじ 2 と 1/3	35g	
粉チーズ	大さじ 2	15g	
バター	大さじ 1	15g	
スパゲティ（乾麺）		400g	
ゆで塩	水 2L に大さじ 1	適量	

☆学校給食では液体の鶏ガラスープを使用していますが、ご家庭では湯 200ml に顆粒コンソメ（目安：小さじ 2）を溶かして作ることができます。

*生クリームがなければ、その分は牛乳の量を追加してください。

