



やき 焼スパゲティ

《材料》5人分

| | | | | | |
|-----------------|-------|------|------|------|-----|
| スパゲティ | 150g | 豚肉 | 100g | イカ | 80g |
| キャベツ | 250g | たまねぎ | 130g | にんじん | 50g |
| ウスターソース・とんかつソース | 各大さじ2 | サラダ油 | 適量 | 青のり粉 | 適量 |
| 塩・こしょう | 少々 | | | | |

〈作り方〉

1. いかは一口大に切る。野菜は洗ってキャベツは短冊切り、にんじんはせん切り、たまねぎはくし切りにする。
2. 鍋にお湯をたっぷりと用意し、塩を加えてスパゲティを袋に記載されている時間ゆで、ザルにあげて水気を切る。
3. フライパンに油を入れ熱し、豚肉とイカを炒め、塩・こしょうし、たまねぎ、にんじん、キャベツを加え、豚肉・イカに火が通り、野菜がしんなりしてきたらスパゲティを加え、ウスターソース、とんかつソースで調味し、青のり粉を加える。

※ 給食では焼きそばを中華めんで作ると、のびてくっつくので麺はスパゲティを使用しています。ソースの量や具はお好みで変えてください。乾麺を使用するので、家にストックしておきやすいです。



かんこくふう 韓国風よせ揚げ

《材料》5人分

| | | | | | |
|---------|----------|-------|------|---------|--------|
| まぐろオイル漬 | 80g | 白菜キムチ | 80g | にら | 50g |
| たまねぎ | 120g | じゃが芋 | 100g | 小麦粉・片栗粉 | 大さじ2 弱 |
| 上新粉 | 大さじ2 1/2 | サラダ油 | 適量 | | |

〈作り方〉

1. まぐろオイル漬は、油を切っておく。
2. じゃがいもはせん切り、たまねぎはうす切り、にらは2cm長さに切っておく。白菜キムチは汁気を切っておく。
3. まぐろオイル漬・じゃがいも・たまねぎ・にら・白菜キムチをよく混ぜ、キムチの汁を加え、さらに混ぜあわせる。(キムチの汁は様子を見て少しずつ入れる。)
4. 食べやすい大きさにまとめ、170℃の油でカラッと揚げる。