

3月の給食レシピ紹介

♡あさりの濃厚クリームパスタ♡

◎ 材料 4人分

- ・パスタ 400g
- ・あさり 2パック
- ・玉ねぎ 1個→細切り
- ・ほうれん草 2株→ざく切り
- ・牛乳 1ℓ
- ・チーズ 小さじ8
- ・コンソメ 小さじ4

◎ 作り方

- 1 塩抜きしたあさは、水大さじ6を入れて蓋をして蒸す。
あさりの口が開いたら、火を止めてそのままにしておく。
- 2 玉ねぎをオリーブオイル（分量外）で炒める。
- 3 2に、牛乳と水、あさり（煮汁も）、コンソメ、パスタを入れる。パスタの茹で時間くらいまで弱火で煮る。
- 4 麺の硬さを確認し、味見して調整する。最後にほうれん草を加え、しんなりしたら完成。
上にチーズをかけて食べてください♪

♡かつおぶしバターラーメン♡

◎ 材料 4人分

- ・ラーメン 4玉
- ・ラーメンスープ 1500cc
- ・こんにゃく 小1袋→うす切り
- ・人参 小1本→うす切り
- ・別海バター 40g
- ・かつお節 4袋
- ・のり 1枚
- ・白ごま 大さじ1

◎ 作り方

- 1 ラーメンスープにこんにゃく、人参を入れて、煮る。
- 2 ラーメンを茹でて、どんぶりに入れる。
- 3 麺を入れたどんぶりに、1をたっぷりそそぐ。
- 4 3にバター、かつお節、のり、白ごまを盛り付けて、完成。

今月は、まごは(わ)やさしいレシピからの紹介です。

ぜひ、ご家庭でお試してください♪

