

# 主食 「梅入りスパゲッティ」

★砥部学校給食センターおすすめメニュー★

## <材料(2人分)>

スパゲッティ	120 g
ベーコン(ショルダー)	28 g
七折大梅(種を除く)	22 g
りんご	8 g
しめじ	40 g
にんじん	60 g
たまねぎ	120 g
にんにく	0.8 g
パセリ	2 g
オリーブ油	小さじ 1
白ワイン	適量

## 🌸作り方🌸

- ① スパゲティはゆでておく。
- ② 七折大梅は包丁でたたいてペースト状にする。  
りんごは皮をむいてすりおろし、梅ペーストと合わせておく。
- ③ パセリはみじん切りにする。にんにく、たまねぎは薄くスライスする。  
しめじは小房に分け、にんじんは千切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ④ 熱したフライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、香りが出てきたらベーコンを炒める。さらにたまねぎ、しめじ、にんじんを入れて炒め、②を加えて味を調える。