



高小給食レシピ



献立名

クリームスパゲティ

献立使用日 : 2 月 2 日

〈材料〉 (おとな 4人分)



食品名	分量	目安量・備考
スパゲティ	320g	
鶏もも肉	120g	
玉ねぎ	160g	小1個
にんじん	60g	小1本
ホールコーン	50g	
マッシュルーム	40g	
にんにく	5g	ひとかけ
炒め用油	6g	小さじ1と1/2
水	180ml	1カップ弱
コンソメ	2個	
牛乳	180ml	1カップ弱

食品名	分量	目安量・備考
食塩	2g	小さじ1/3
白ワイン	10g	小さじ2
バター	12g	小さじ1と1/2
生クリーム	60g	大さじ4
粉チーズ	12g	大さじ2
ドライパセリ	1g	少々

〈作り方〉

- ① 鶏もも肉は小間切れにします。玉ねぎは皮をむいて3mm幅に切ります。にんじんは千切りにして、にんにくはみじん切りにします。マッシュルームは、水煮のスライスを用意してください。
- ② スパゲティは少し芯が残るくらいに茹でます。
- ③ フライパンに油を熱してにんにくを炒め、香りが出たら鶏肉と玉ねぎ、にんじんを炒めます。
- ④ 軽く炒めたらコーンとマッシュルーム、水、コンソメ、牛乳を入れて煮ます。
- ⑤ 材料に火が通ったら塩と白ワイン、バター、生クリーム、茹でたてのスパゲティを入れて混ぜ合わせます。
- ⑥ 皿に盛りつけ、上から粉チーズと、お好みでドライパセリを振って仕上げます。