

7月の食育の日の献立 「春日部市の地場産物の献立」

春日部野菜のボロネーゼ風パスタ



『春日部市の地場産物』を使った料理『春日部野菜のボロネーゼ風パスタ』を紹介します。

春日部市では、たくさんの農産物が作られています。今月はその中から、6月と7月に旬をおかえるトマトとナスを使った「春日部野菜のボロネーゼ風パスタ」を献立に取り入れました。

この料理は、トマトとナスのほかに、豚ひき肉、たまねぎ、にんじんなどを炒めて煮込んだソースをパスタにかけて食べる料理です。春日部市産の食材を味わって食べてください。

地元でとれた農産物は、輸送にかかる時間や経費が少なくてすみます。このため、価格が安く新鮮です。

とりたて・もぎたての春日部市産、埼玉県産の農産物を
いっぱい食べましょう。



7月9日（木）実施

材料	4人分量 (g)	作り方
【 スパゲッティ 】		
スパゲッティ	180	① スパゲッティをかためにゆでる。 ② フライパンに油をひいてたまねぎを炒め、①を加えてさらに炒める。 ③ パセリを加え、塩、こしょうする。
たまねぎ	80 (スライス)	
パセリ	少々 (みじん切り)	
塩・こしょう	少々	
サラダ油	4 g	
【 春日部野菜のボロネーゼ風ソース 】		
豚ひき肉	120	① 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて炒め、香りが出てきたら、ひき肉・たまねぎ・にんじん・トマト・ナスを順に加え、よく炒める。 ② 野菜の水分が出てきたら、調味料を入れて煮立たせて味をととのえ、粉チーズをふりいれる。
ナス	80 (厚めのいちょう切り)	
たまねぎ	80 (みじん切り)	
にんじん	40 (みじん切り)	
トマト	60 (粗みじん切り)	
にんにく	2 (みじん切り)	
トマトケチャップ	100	
ウスターソース	24	
コンソメ	少々	
砂糖	3	
オリーブ油	6	
塩・こしょう	少々	
粉チーズ	12	

