

青じそ入リスパゲティ

(材 料) 4～5人分

スパゲティ……	320g
にんにく ……	1/2かけ
ベーコン ……	40g
白ワイン ……	小さじ1
玉ねぎ ……	200g
にんじん ……	80g
いか(短冊) ……	100g
しめじ ……	30g
ピーマン ……	40g
青じそ ……	10枚
しょうゆ ……	小さじ2
塩 ……	小さじ1弱
こしょう ……	少々
オリーブ油 ……	大さじ1

《作り方》

- ① にんにくはみじん切り、ベーコンは8mm幅、玉ねぎはスライス、にんじん、ピーマン、青じそはせん切りにする。
- ② オリーブ油を熱し、にんにく、ベーコンを炒め、白ワインをふる。
- ③ ②に玉ねぎ、にんじん、いか、しめじ、ピーマンを加えて炒める。
- ④ 別鍋でスパゲティをゆでる。
- ⑤ ③にゆでたスパゲティを加え、調味料、青じそを入れて混ぜ合わせる。

青じそが入ってさっぱりとし、夏にぴったりのメニューです。



大竹市給食センター