

12月10日（金曜日）

豆乳カルボナーラ・米粉パン・牛乳・海草サラダ・ミルク寒天



豆乳カルボナーラ 給食4人分

スパゲティ	150g
ベーコン	50g
たまねぎ	100g
にんじん	50g
しめじ	40g
バター	大さじ1
粉チーズ	大さじ1
スキムミルク	大さじ1
豆乳	300cc
コンソメスープ	小さじ2
米粉	小さじ1
塩・こしょう	少々
油	小さじ1
水	200cc

作り方

- ① 油とバター半分でベーコンを炒め、野菜を順に炒める。
- ② 水、調味料、豆乳、米粉を入れて、温める。
- ③ チーズを入れて残りのバターを入れてソースを仕上げる。
- ④ スパゲティを塩ゆでする。
- ⑤ 麺の上にソースをかけて仕上げる。

※ルウの代わりに米粉でとろみをつけています。給食では、スパゲティの量が少ないので、カロリーが足りません。いつもより少しちいさいパンも一緒につけます。

給食の4人分を、家庭で作るときは、2人分程度と考えてください。