

(様式)

市町村名

厚木市

献立名		なすとトマトのスパゲッティ													
		料理の特徴(子どもに好評、〇〇が多く含まれる、地場野菜を使用等)、ひとことアドバイス、料理の組み合わせ例													
		夏によく実施するメニューです。子どもたちの苦手ななすが入っていますが、いつも残食は少ないです。フレッシュトマトの酸味がさわやかなスパゲッティです。													
材料名 (1人分)	分量 g	栄養価													
		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩相当量 g	
ハーフスパゲッティ	60	235	8.1	1.4	11	34	0.9	0.9	0	0.08	0.03	0	1.7	0.0	
ゆで塩															
サラダ油	1	9	0.0	1.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豚肉(肩・せん切り)	30	65	5.6	4.4	1	6	0.2	0.8	1	0.14	0.05	1	0.0	0.0	
赤ワイン	1	1	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
たまねぎ	50	19	0.5	0.1	11	5	0.1	0.1	0	0.01	0.00	4	0.8	0.0	
トマト	30	6	0.0	0.2	2	3	0.1	0.0	11	0.01	0.00	5	0.3	0.0	
にんにく	0.3	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
オリーブ油	1.2	11	0.0	1.2	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖	1.5	6	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
塩	0.5	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.5	
こしょう	0.02	0	0.0	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
スープストック	0.6	2	0.1	0.0	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
トマトケチャップ	11	13	0.2	0.0	2	2	0.1	0.0	5	0.01	0.00	1	0.2	0.4	
トマトピューレ	8	3	0.1	0.0	1	2	0.1	0.0	3	0.00	0.00	1	0.1	0.0	
なす	35	8	0.4	0.0	6	6	0.1	0.1	2	0.01	0.01	1	0.8	0.0	
揚げ油	3.5	32	0.0	3.5	0	0	0.0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
粉チーズ	1	5	0.4	0.3	13	1	0.0	0.1	2	0.00	0.01	0	0.0	0.0	
合計		415	15.4	12.1	47	59	1.6	2.0	24	0.26	0.10	13	3.9	1.0	
<b>作り方</b>															
①なすは2cm角の乱切り、たまねぎは薄切り、トマトは皮を湯むきしてたねをとり、2cm角に切ります。にんにくはすりおろしておきます。															
②なすは油でうすいきつね色になるくらいまで素揚げします。															
③スパゲッティは塩ゆでし、サラダ油をまぶしておきます。															
④鍋ににんにくとオリーブ油を入れ、たまねぎを炒めます。しんなりしてきたら豚肉を入れ、色が変わるまでしっかり炒めたら砂糖、塩、こしょう、スープストック、ケチャップ、トマトピューレを入れよく混ぜます。															
⑤④にトマトを加え、軽く火が通ったら揚げたなすを加え、スパゲッティにかけて盛りつけます。															
※食べる直前に粉チーズをかけます。															
<b>調理のポイント</b>															
トマトは火を通しすぎないこと、なすは色がつくくらいまでしっかりあげておくこと。															