

保育施設・幼稚園 おすすめメニュー!! ～ふくっころランチレシピ～

施設名 さくらんぼ保育園・さくらんぼ森合保育園・さくらんぼ中央保育園

◀ 料理名： 夏野菜のトマトパスタ ▶

◀ 材料 3歳以上児1人分 ▶

- ・スパゲティ…40g
 - ・ベーコン…10g
 - ・玉ねぎ…25g
 - ・ズッキーニ…15g
 - ・パプリカ…5g
 - ・トマト…30g
 - ・エリンギ…5g
- | | |
|---|------------|
| { | ケチャップ…5g |
| | 塩…0.3g |
| | オリーブオイル…2g |
| | コンソメ…0.3g |



◀ 作り方 ▶

- ①ベーコン、野菜をそれぞれ食べやすい大きさにカットする。
- ②鍋にオリーブオイルをひいて玉ねぎを炒め、しんなりしてきたらほかの野菜とベーコンを加えてさらに炒める。
- ③スパゲティを食べやすい固さに茹でておく。
- ④②に火が通ったら、調味料で味をととのえる。
- ⑤茹でたスパゲティと具材をからめて完成。(仕上げにパセリ粉をふる)

★おすすめポイント

今回、福島市産のズッキーニと園で収穫したトマトを使用しました。
野菜をよく炒めることで、旨味と甘さが引き出され食べやすくなります。
「おいしい!」と子どもたちにも大好評でした。