

保育園給食レシピ(公立保育園)

スープスパゲッティ



材 料	1人分 使用料 (g)	4人分	作り方
スパゲッティ	15	60	①ベーコン、人参、玉ねぎ、エリンギは食べやすい大きさに切る。 ②スパゲッティをゆでておく。 ③フライパンにバターを熱し、材料を順に炒め、小麦粉も入れ炒める。 ④牛乳を入れ、とろみが出てきたらコンソメ、生クリーム、粉チーズを加える。 ⑤④に②を加え、塩こしょうで味を整える。 ⑥盛り付けた後に、パセリをのせる。 1人分の栄養価 エネルギー 170cal たんぱく質 7.7g 脂 質 18.7g
しばえび	10	40	
あさり缶	3	12	
ベーコン	5	20	
にんじん	10	40	
たまねぎ	25	100	
エリンギ	5	20	
有塩バター	3	12	
薄力粉	2	大さじ1弱	
コンソメ	2	8	
普通牛乳	40	160	
生クリーム	2	大さじ1/2	
粉チーズ	1	4	
パセリ	0.3	1.2	
食塩	0.1	0.4	

※材料の使用量は、保育園給食での3歳以上児1人あたりの正味量です。



《写真提供:鹿児島市立中山保育園》