

主食		カレークリームスパゲッティ																																
		料理の特徴 クリームスパゲッティに、カレー粉を加えてスパイシーに仕上げました。 給食ではパンとの組み合わせで、スパゲッティは1人約30gですが、このレシピでは主食となるように、1人80gにしています。																																
エネルギー550kcal、食塩相当量 1.2g																																		
材料（2人分）※小学校中学年の量を基にしています。 <table><tr><td>スパゲッティ</td><td>160g</td></tr><tr><td>ゆで塩</td><td>適量</td></tr><tr><td>油</td><td>小さじ1</td></tr><tr><td>にんにく</td><td>少々</td></tr><tr><td>豚肉（もも、薄切り）</td><td>80g</td></tr><tr><td>塩</td><td>少々</td></tr><tr><td>こしょう</td><td>少々</td></tr><tr><td>たまねぎ</td><td>100g（1／2個）</td></tr><tr><td>にんじん</td><td>40g（1／5本）</td></tr><tr><td>マッシュルームスライス（缶）</td><td>18g（1／3缶）</td></tr><tr><td>カレー粉</td><td>小さじ1強</td></tr><tr><td>スライスチーズ</td><td>20g（1枚）</td></tr><tr><td>牛乳</td><td>1カップ（200cc）</td></tr><tr><td>ウスターソース</td><td>大さじ3／4</td></tr><tr><td>ほうれん草</td><td>20g（1株）</td></tr></table>		スパゲッティ	160g	ゆで塩	適量	油	小さじ1	にんにく	少々	豚肉（もも、薄切り）	80g	塩	少々	こしょう	少々	たまねぎ	100g（1／2個）	にんじん	40g（1／5本）	マッシュルームスライス（缶）	18g（1／3缶）	カレー粉	小さじ1強	スライスチーズ	20g（1枚）	牛乳	1カップ（200cc）	ウスターソース	大さじ3／4	ほうれん草	20g（1株）	作り方 1 にんにくはみじん切り、たまねぎはスライス、にんじんは短冊切りにする。 2 ほうれん草をラップで包み、600Wの電子レンジで30秒程度加熱する。加熱後は冷水にとって冷やし、水気を切り、2cm幅に切る。 3 豚肉は1cm幅に切って、塩、こしょうで下味をつける。 4 スパゲッティを袋の表示どおりゆでる。 5 深めのフライパンに油、にんにくを入れて、弱火で炒める。香りがたったら中火にし、豚肉、たまねぎ、にんじんを入れて炒める。 6 にんじんに火が通ったら、水気を切ったマッシュルームを加えて更に炒める。 7 カレー粉を加えて軽く炒め、スライスチーズを入れ、ふたをして蒸し煮する。 8 チーズが溶けたら、牛乳を加える。ウスターソースを加えて、軽く煮る。 9 ゆでたスパゲッティ、ほうれん草を加え、混ぜ合わせる。		
スパゲッティ	160g																																	
ゆで塩	適量																																	
油	小さじ1																																	
にんにく	少々																																	
豚肉（もも、薄切り）	80g																																	
塩	少々																																	
こしょう	少々																																	
たまねぎ	100g（1／2個）																																	
にんじん	40g（1／5本）																																	
マッシュルームスライス（缶）	18g（1／3缶）																																	
カレー粉	小さじ1強																																	
スライスチーズ	20g（1枚）																																	
牛乳	1カップ（200cc）																																	
ウスターソース	大さじ3／4																																	
ほうれん草	20g（1株）																																	
給食の献立（中学校） 		白パン カレークリームスパゲッティ ジュリエンスープ 牛乳 ※カレー粉はメーカーにより辛さが異なるので、様子を見ながら加減してください。																																
川崎市の学校給食のコンセプト～みんなで創る『健康給食』～ 学校給食の献立を家庭用にアレンジしたレシピです。																																		