

主食

カレースパゲッティ



料理の特徴

トマト味のスパゲッティに、カレー粉を加えてスパイシーに仕上げた、給食の人気料理です。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464kcal、食塩相当量 1.7g

材料（4人分）※小学校中学年の量を基にしています。

スパゲッティ	320g
ゆで塩	適量
油	大さじ1
にんにく	1かけ
豚肉（もも、薄切り）	200g
たまねぎ	200g（1個）
にんじん	80g（1/2本）
ピーマン	1個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
カレー粉	大さじ1
トマト水煮ダイス	70g
トマトケチャップ	80g（大さじ4と1/2）
中濃ソース	大さじ2弱
しめじ	1パック

作り方

- 1 スパゲッティをゆでる。
- 2 にんにくはみじん切り、豚肉は3cm幅、たまねぎは縦半分に切ってからスライス、にんじん、ピーマンはせん切りにする。しめじは石づきを落としてほぐす。
- 3 深めのフライパンに油、にんにくを入れ、弱火で炒める。香りがたったら中火にし、豚肉を入れて炒める。
- 4 たまねぎ、にんじん、ピーマンを加え、塩、こしょう、カレー粉を入れて、更に炒める。
- 5 野菜に火が通ったら、トマト水煮、トマトケチャップ、中濃ソースを加え煮る。
- 6 しめじを入れて火を通す。
- 7 ゆでたスパゲッティを入れて仕上げる。

給食の献立（小学校）



ミニはちみつロールパン

牛乳

カレースパゲッティ

コーンスープ

※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。

※写真と栄養量（エネルギー、食塩相当量）は全て1人分です。

川崎市教育委員会