

人気の副菜！給食のレシピ

鹿島灘しらすのパスタ（4人分）

〈材料〉

しらす干し	40 g
キャベツ	中葉2枚 (100g)
人参	20 g
にんにく	1かけ (10g)
オリーブオイル	大さじ1
バター	大さじ1 (12g)
醤油	大さじ1
こしょう	少々
スパゲティ	400 g
塩	少々

地元の鹿島灘でとれたしらすを使ったパスタです。給食では副菜として提供しています。

〈下ごしらえ〉

- ・キャベツは1cm幅に切っておく。
- ・人参は千切りにしておく。
- ・スパゲティは塩を入れて、かために茹でておく。
- ・にんにくはおろしておく。

〈作り方〉

- ① フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくを入れて火にかける。こげないように炒める。
- ② ①に人参、キャベツを加えてさらに炒める。
- ③ ②に茹でて湯を切ったスパゲティを入れて混ぜる。
- ④ ③にしらす、醤油、塩、こしょうを入れて混ぜる。

