

家族と一緒に楽しく食卓を囲みましょう！ 世代別健康に配慮したメニュー（小中学生）

〔 彩り野菜のパスタ 〕

〔 1食分の参考献立 〕



彩り野菜のパスタ、ブロッコリーと豆とクルミのサラダ、ラッシー

【材料】（2人分）

スパゲッティ …… 160 g
シーフードミックス(冷凍) …… 120 g
ベーコン …… 20 g
サラダ油 …… 小さじ2
パプリカ …… 50g
ピーマン …… 50g
玉ねぎ …… 50g

トマトケチャップ …… 60g
こしょう …… 少々
パルメザンチーズ(粉チーズ)
…… 適量

【作り方】

- ① シーフードミックスは解凍しておく。
- ② ベーコンは1cm長さに切る。パプリカとピーマンは細切り、玉ねぎは半分に切って薄切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、①と②を加えて炒める。
- ④ スパゲッティを好みの硬さにゆで、③に加えてケチャップとこしょうで調味する。
- ⑤ 器に盛って、パルメザンチーズをふる。