



作ってみよう!

おうちで給食レシピ

★キャベツのペペロンチーノ★

キャベツたっぷり!



ペペロンチーノの正式名称はペペロンチーノ・アーリオ・オーリオと言います。ペペロンチーノは唐辛子、アーリオはんにんにく、オーリオは油を意味し、その名前の通り唐辛子とにんにく・油を使ったシンプルなパスタです。給食では、手に入りやすいキャベツをたっぷり使用して作ります。

材料	5人分 g(中学年)※	目安量※	切り方・下処理
スパゲティ	300		
オリーブオイル	15	大さじ1強	
にんにく	5		みじん切り
唐辛子(輪切り)	適量		
ベーコン	60		短冊切り
キャベツ	250		ざく切り
白ワイン	5	小さじ1	
塩	3	小さじ1/2	
こしょう	少々		
しょうゆ	5	小さじ1弱	
パセリ(あれば)	適宜		みじん切り



※大量調理の分量のため、ご家庭で作る場合は調整が必要な場合があります。

【作り方】

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく、唐辛子を炒め香りを出す。
- ② ベーコン、キャベツを加え炒め、調味する。
- ③ 鍋にたっぷりの湯をわかし、分量外の塩を適量入れ、スパゲティをゆでる。
- ④ ゆでたスパゲティに②を加えまぜる。
- ⑤ 盛りつけ、パセリのみじん切りを散らす。

