

学校給食レシピ集

～ ミートペンネ ～



【作り方】

- ① 材料を切る
ベーコン→短冊切り
玉ねぎ→スライス
にんじん→千切り
- ② マカロニを茹でる
- ③ 鍋に油をしき、しょうが・にんにくを入れて香りをたてる
- ④ ベーコンを入れ、焼き色がついたら他の野菜も入れて炒める
- ⑤ ③の調味料を入れ、炒める
- ⑥ 茹でたマカロニを入れ、混ぜ合わせて全体に味を絡めて完成

【材料】 4人分

○マカロニ	40 g
○ベーコン	25 g
○おろししょうが	0.4 g
○おろしにんにく	0.4 g
○玉ねぎ	60 g
○にんじん	50 g
○油	適量

～調味料～

◎トマトケチャップ	大さじ2
◎中濃ソース	小さじ1/2
◎ブイヨン（顆粒）	小さじ1/3
◎白こしょう	少々

ベーコンをウィンナーやひき肉に代えても美味しくいただけます。

ブイヨンがない場合はコンソメで代用できる?!

ブイヨンは、フランス語で「肉や骨を煮出した汁」という意味。旨味のみで塩味などの味はないものになります。

コンソメは、ブイヨンをベースに肉や野菜などを加えて煮込み、塩などの調味料で味付けしてあるものです。

代用する時は、味が濃くなりすぎないように、他の調味料を調整してください。

