

今月の応募献立

(10月分)

献立名	豆乳のカルボナーラ風
	

材料名 (1人分)	<table border="0"> <tr> <td>ベーコン 20 g</td> <td>豆乳 30 g</td> </tr> <tr> <td>たまねぎ 30 g</td> <td>生クリーム 2 g</td> </tr> <tr> <td>まいたけ 5 g</td> <td>チーズ 2 g</td> </tr> <tr> <td>にんじん 15 g</td> <td>白ワイン 2 g</td> </tr> <tr> <td>バター 3 g</td> <td>塩・こしょう 少々</td> </tr> <tr> <td>小麦粉 3 g</td> <td>コンソメ 1. 2 g</td> </tr> <tr> <td>スパゲッティ . . . 20 g</td> <td>薄口しょうゆ 1 g</td> </tr> </table>	ベーコン 20 g	豆乳 30 g	たまねぎ 30 g	生クリーム 2 g	まいたけ 5 g	チーズ 2 g	にんじん 15 g	白ワイン 2 g	バター 3 g	塩・こしょう 少々	小麦粉 3 g	コンソメ 1. 2 g	スパゲッティ . . . 20 g	薄口しょうゆ 1 g
ベーコン 20 g	豆乳 30 g														
たまねぎ 30 g	生クリーム 2 g														
まいたけ 5 g	チーズ 2 g														
にんじん 15 g	白ワイン 2 g														
バター 3 g	塩・こしょう 少々														
小麦粉 3 g	コンソメ 1. 2 g														
スパゲッティ . . . 20 g	薄口しょうゆ 1 g														

作り方 (レシピ)	<ol style="list-style-type: none"> ① バターと小麦粉をいため、ルウを作る。 ② ベーコン(1 cm幅)をいため、火が通ったらにんじん(細切り)、たまねぎ(いちょう切り)をいためる。 ③ まいたけを入れ、調味料(塩、こしょう、白ワイン、コンソメ、薄口しょうゆ)を入れる。 ④ 豆乳と①を入れ、混ぜたら生クリームとチーズを入れる。 ⑤ 別の鍋でスパゲッティを芯が少し残るくらいに茹でる。 ⑥ 茹であがったらスパゲッティを⑤の中に入れ、混ぜ合わせる。
--------------	--

献立の特長	<p>バター、生クリーム、チーズを使いコクを出しつつ、豆乳を使っているのでさっぱりとしたスパゲッティに仕上がります。</p> <p>カルボナーラは最後に生卵の黄身をのせますが、給食での使用は難しいため「カルボナーラ風」という名前になっています。</p>
-------	--