

(献立名)

百花ときのこのフリンジ

<材料 4人分>

マカロニ	30g	オリーブ油	小さじ1
百花(まんば)	1枚	チキンコンソメ	少々
チンゲンサイ	2枚	白ワイン	小さじ2
ベーコン	20g	こしょう	少々
ぶなしめじ	1/3株	濃口しょうゆ	小さじ1/2
玉ねぎ	1/3玉		
にんにく	1/2かけ		

<作り方>

- ① 野菜はよく洗い、百花は一旦ゆで、水につけ、あく抜きをする。
- ② チンゲンサイはゆでて1cm幅に切る。
- ③ にんにくはみじん切り、玉ねぎは縦5mmのスライス、ベーコンは短冊切り、あく抜き後の百花は1cm幅に切る。しめじは石づきを取り除いて、水洗いする。
- ④ マカロニはゆでてざるにあげておく。
- ⑤ フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れて加熱し、香りを出す。
- ⑥ ⑤にベーコン、玉ねぎ、ぶなしめじを加え、火が通るまで炒める。
- ⑦ 百花、チンゲンサイ、マカロニを加え、調味料を入れて味をととのえたら完成。



<ポイント>

- ★百花の色が濃く、あくが強いときは切ってからゆでるとあくが抜けやすいです。
- ★給食では付け合わせの Pasta なので、小鉢一杯分の量です。量を増やしてメイン料理として作るのもおすすめです。