

ちゃばちゃばパスタ



★平成29年度食育レシピコンテスト★
「僕・私に任せて！オリジナル・アイデアレシ
ピ」の入賞作品です。



ざいりょう ふたりぶん
【材料：2人分】

しお 塩	5 g
スパゲティー	200 g
せん茶（茶葉）	10 g
ベーコン	4枚
にんにく	1 かけ
オリーブ油	おお 大さじ2

- ① フライパンにオリーブ油大さじ1を入れ弱火にかける。
- ② あらみじん切りにしたにんにくを①に入れ、
油 にんにくの香りをつける。
- ③ 細かく切ったベーコンを②に加え、弱めの中火で炒める。
- ④ 茹でてオリーブ油をからませたスパゲティーを③に加え、
ベーコンでからませる。
- ⑤ 塩で味をととのえる。
- ⑥ 茶葉を加え、軽く炒める。

健康増進計画・食育推進計画の策定にむけた市民アンケートにより、魚と野菜の摂取向上の取り組みが必要という結果に基づき、平成25年度から、小中学生を対象にアイデアレシピを募集し、食育レシピコンテストを開催しています。



食育レシピコンテスト 応募610通の中から選ばれました。