



## みつばと根菜の スパゲッティ

調理機器：回転釜

材料	一人分量	使用量30人分	切り方	調理方法等
	g	g		
スパゲッティ	30	900		① ベーコンは2cm、みつばは3cm、にんじんは短冊切り、 にんにくはみじん切りにする。
塩	1.2	36		
ベーコン	15	450	2cm	れんこんはいちょう切りにして水にさらす。
みつば	10	300	3cm	ささがきごぼうも水にさらしておく。
れんこん	15	450	いちょう切り	② たっぷりの熱湯に塩を入れ、スパゲッティをゆでる。 ボール・ざるに取り出す。
にんじん	10	300	短冊切り	
ささがきごぼう	12	360		③ 油を熱し、にんにくを炒め、ベーコン、れんこん、 にんじん、ささがきごぼうを加えて炒める。
にんにく	0.1	3	みじん切り	
油	0.5	15		④ 水、醤油、みりんを加え、煮つめる。
濃口醤油	2	60		⑤ スパゲッティ、みつばを加え、 塩、こしょうで味を調える。
淡口醤油	2	60		
みりん	3	90		⑥ 中心温度を確認する。
塩	0.2	6		盛り付けた上にきざみのりをかける。
コショウ	0.02	0.6		
水	20	600		
きざみのり	0.5	15		

※赤字の食品は大阪府学校給食会の取り扱い物資です。