



# 給食だより 10月

空の鳥保育園



## ★鶏ごぼうスパゲッティ★ (5人分)

### 作り方

スパゲッティ	適量
油	少
鶏コマ肉	120g
にんじん	40g 千切り
玉ねぎ	120g スライス
ごぼう	100g 千切り
しょうゆ	大さじ1
バター	6g

- ①鶏肉とごぼうを炒め、ごぼうが柔らかくなったら玉ねぎとにんじんを加え更に炒める  
スパゲッティをゆでておく
- ②炒めた具が柔らかくなったら、しょうゆとバターを加える
- ③ゆであがったスパゲッティと②を和えて出来上がり！

※保育園ではスパゲッティをゆでる時にあひる組は3等分に、幼児は半分に折ってからゆでています。

お家でも半分に折るとフライパンや小さめの鍋でもゆでやすく、更に食べやすくなるのでオススメです！

