

# きゅうしょくだより

5月号②

令和2年5月1日  
船橋市立葛飾小学校

## 【きゃべつバーグ】4人分

(材料)	(分量)	(作り方)
A 豚ひき肉	210g	①豆腐は軽く絞り、ほぐしておく。
木綿豆腐	1/3丁(130g)	②玉ねぎは、油で炒めておく。
玉ねぎ(みじん切り)	1/2個(90g)	③きゃべつは、油で炒めておく。
きゃべつ(1cm角切り)	3枚(130g)	④Aの材料をよく混ぜ合わせ、小判型に形を整え焼く。
パン粉	45g	⑤Bの調味料を火にかけ、ソースを作る。
牛乳	20g	⑥④のハンバーグを皿にもりつけ、好みに合わせてソースをかける。
塩	少量	
こしょう	少量	
ナツメグ	適量	
油	適量	
B トマトケチャップ	大さじ4(65g)	
中濃ソース	大さじ1(15g)	
砂糖	少々	
練りからし	少量	

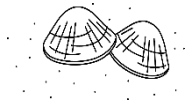


船橋産の旬の食材は「きゃべつ」です  
きゃべつの栄養成分、ビタミンU(キャベジン)は傷ついた胃腸の粘膜を修復します。  
春きゃべつは、柔らかいので生で食べると甘味がありおいしいです。

## ふなばし三番瀬環境学習館の料理教室のレシピです

## 【三番瀬パスタ】4人分

(材料)	(分量)	(作り方)
スパゲッティ(乾)	200g	①スパゲッティを茹でる。
あさり(殻つき)	600g	②あさは酒をふりかけて蒸し、身を取り出す。
酒	小さじ1弱(3g)	(ソース)
バター	5g	①サラダ油とバターを熱し、にんにくを炒める。
サラダ油	小さじ1/2(2g)	②ベーコンを加え、脂が出てきたらひき肉を加える。
にんにく(みじん切り)	1g	③玉ねぎを加え、さらに炒める。
玉ねぎ(みじん切り)	1/2(180g)	④水とホールトマト缶を汁ごと加える。
ベーコン(千切り)	1枚(15g)	⑤あざりと調味料を加える。
豚ひき肉	30g	⑥仕上げに粉チーズをふり入れる。
トマトホール缶(角切り)	1缶(240g)	⑦茹でたスパゲッティを皿にもり、上からソースをかける。
白ワイン	小さじ2(10g)	
塩	小さじ1/2(3g)	
砂糖	小さじ2(5g)	
水	90cc	
パルメザンチーズ	5g	



あさりの代わりにホンビノス貝でもおいしいです。