

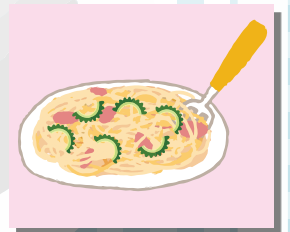
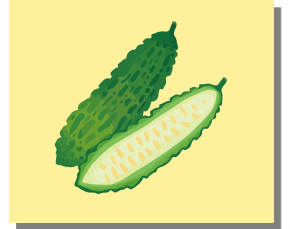
ゴーヤスパゲティ

材料(2人分)

スパゲティ…………… 160g	ゴーヤ…………… 1/4本
ベーコン…………… 4枚	にんにく…………… 1/2片
たまねぎ…………… 1/2個	オリーブオイル… 小さじ2
エリンギ…………… 1/2パック	塩・こしょう…………… 少々

作り方

- 1 ゴーヤは種と白いわたを丁寧に取り除き、3ミリメートル～5ミリメートルの薄切りにする。塩(分量外)でもんだ後、さらに塩ゆでしておく。
- 2 ベーコンは5ミリメートル幅に、玉ねぎは薄切り、エリンギは短冊切り、にんじんはみじん切りにする。
- 3 スパゲティは少し固めにゆでる。
- 4 オリーブオイルでにんにく・ベーコンをいため、玉ねぎ、エリンギ、ゴーヤを加えていためる。最後にスパゲティを加えて塩、こしょうを加え、味を調える。



栄養士さんから

●学校給食では、ゴーヤの苦味を抑えるために塩ゆでしてから炒めています。また、子どもたちが好きなベーコンを加えて食べやすくしています。



シリーズ

つくってみよう学校給食 3

① 広報

ねやがわ

No.1373

平成29年8月号(毎月1日発行)

発行=寝屋川市 編集=経営企画部広報広聴課
 (法人番号 6000020272159)
 〒572-8555 大阪府寝屋川市本町1番1号
 ☎072-824-1181(代) FAX 072-825-2637

あふたーわーど Afterword

昨年の広報紙コンクール。広報ねやがわは「優良賞」を受賞しました。審査を行うのは、情報紙制作のプロです。今年はより良い賞を受賞することを一つの目標にしており、一生懸命制作しています。御期待ください^^ (株)

市の人口・世帯数(7月1日現在)

人口 計 236,365人 (前月比 -118)

男 114,629人 (-87)
 女 121,736人 (-31)

109,316世帯 (+20)

印刷コスト1部 18.01円 (115,000部発行)

広報誌が届かないときは 広報広聴課に連絡してください。