

スパゲティクリームソース

【材料（4人分）】

・スパゲティ	400g	・水	150ml
		・牛乳	200ml
・バター	大さじ2（24g）	・コンソメ	2個（大さじ1）
・ベーコン	25g	・こしょう	少々
・鶏もも肉	50g		
・白ワイン	小さじ2	・シュレッドチーズ	小さじ2
・玉ねぎ	小さめ1個	・生クリーム	大さじ1
・しめじ	1／3パック	・ほうれん草	1／2束
・小麦粉	大さじ2.5		

【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、鶏肉はこま切れ、しめじはほぐし、玉ねぎはスライスする。ほうれん草は2cm幅に切り、さっとゆで、水冷し、水気をしぼっておく。
- ② バターを熱し、ベーコン、鶏肉を炒め、白ワインをふる。
- ③ 鶏肉の色が変わってきたら、玉ねぎ、しめじを加えて炒める。
- ④ 小麦粉をふるいながら少しずつ加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ⑤ 水を少しずつ加え、コンソメ、こしょうで調味する。
*だんだんトロみがついてきます。
- ⑥ 牛乳を加えて沸騰させないように加熱する。
- ⑦ 温まったらチーズ、生クリーム、ほうれん草を加えて仕上げる。
- ⑧ スパゲティは表示通りゆで、⑦をかける。

*給食では鶏ガラでスープをとり、塩で味付けをします。ご家庭用にコンソメで代用するレシピになっています。

*生クリームの代わりに、チーズの量を少し増やしてもよいです。

*味が薄ければ塩かコンソメを追加して、調節してください。

*ソースがかたくなった場合は、牛乳を追加してください。

照り焼きチキンと ごぼうのスパゲティ

【材料（4～5人分）】

• スパゲティ	300g	• 鶏もも肉	2/3 枚（180g）
		• 酒	大さじ 1/2
• オリーブ油	適量	• おろししょうが	小さじ 1/2
• おろしにんにく	小さじ 1/2	• しょうゆ	小さじ 1
• 玉ねぎ	小さめ 1 個（180g）	• でんぷん	適量
• ごぼう	2/3 本（110g）	• 揚げ油	適量
• 白ワイン	小さじ 1		
• 塩	小さじ 1/4	• さとう	大さじ 2
• 黒こしょう	少々	• みりん	小さじ 2
• しょうゆ	小さじ 2	• しょうゆ	大さじ 1.5
		• 水	大さじ 3
		• 刻みのり	適量

【作り方】

- ① 玉ねぎはスライス、ごぼうはささがき、鶏もも肉は 1.5cm 角に切る。
- ② さとう、みりん、しょうゆ、水を混ぜ合わせ、電子レンジ 600W で 1 分加熱し、みりんのアルコールを飛ばしておく。
- ③ 鶏もも肉は酒、しょうが、しょうゆに漬けておき、でんぷんをまぶして油で揚げ、②の 2/3 量を絡める。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、ごぼうを炒め、白ワイン～しょうゆで調味する。
- ⑤ ややかためにゆでたスパゲティ、③を④に加え、②の残り 1/3 量で味を調節する。
- ⑥ 盛り付け、刻みのりをふって完成。

* オリーブ油はサラダ油、白ワインは料理酒でも構いません。

* ごぼうと鶏もも肉が中途半端な分量なので、②の合わせ調味料の分量を増やし、ごぼう 1 本、鶏もも 1 枚を使い切っていただいても全く問題ありません。