



材料

< 4人分 >

ペンネ	30g
ナス	60g
玉ねぎ	60g
トマト	20g
ピーマン	30g
ベーコン	20g
オリーブオイル	小さじ1
ツナ	20g
ホールコーン	20g
☆トマトジュース	小さじ2
☆トマトケチャップ	大さじ2
☆コンソメ	小さじ1/3
黒コショウ	少々
粉チーズ	大さじ1

夏野菜たっぷりペンネ 1食分

エネルギー	89Kcal
たんぱく質	4.0g
脂質	3.5g
食塩相当量	0.6g

作り方

1. ペンネは固めにゆでておく。
2. ベーコンは短冊切りにし、ナスは拍子切りにしてアクを抜く。玉ねぎはくし切り、トマトはざく切り、ピーマンは千切りにする。
3. オリーブオイルでベーコンを炒めてからツナ、ナス、玉ねぎを炒める。
4. トマトとホールコーンを入れて軽く炒めたら☆マークの材料を入れる。
5. ペンネとピーマンを加えて炒め、黒コショウで味をととのえる。
6. 器に盛りつけて粉チーズをふりかけて完成。

Check Point

レシピ作成者から♪

彩りをよくするために、いろいろな夏野菜を使いました。野菜をおいしく食べてもらえるように、このレシピを考えました。

Check Point

給食センターから♪

レシピに載っている野菜を全て取り入れました。彩りが良くなるように調理方法も工夫しました。

【学校給食献立】

コッパン・オムレツ・夏野菜たっぷりペンネ
南部一郎かぼちゃポタージュ・牛乳