

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 13

金糸瓜のペペロンチーノ



Point

金糸瓜をペペロンチーノ風の味付けにした副菜です。

材 料 4人分

金糸瓜	100g
にんじん	1/4本
切り干し大根	20g
白ワイン	小さじ1
コンソメ	2g
塩	少々
にんにく	少々
唐辛子 (鷹の爪)	少々
オリーブ油	適量

作り方

- ① にんじんは千切りにする。金糸瓜はゆでて水冷し、ほぐしておく。
にんにくはみじん切りにする。切り干し大根は戻しておく。
- ② フライパンにオリーブ油、唐辛子、にんにくを入れ、香りをたたせる。
- ③ にんじん、切り干し大根、金糸瓜を炒め、白ワイン、コンソメ、塩をいれ味をととのえる。