

牛肉とトマトの冷製パスタ

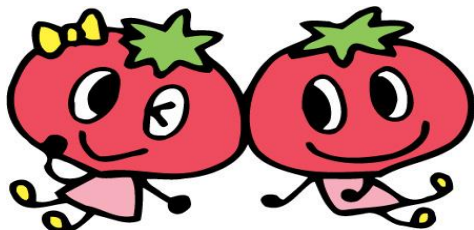


暑い夏が続き、園で生活する子どもたちの食欲も低下… そんな中でも『このメニューは子どもたちもよく食べたよ!』と多くの園から報告が♪
牛肉を使用していますが、トマトとレモンでさっぱりとした味付けなので、食欲の減退する夏にピッタリな1品です!
よ〜く冷やして召し上がってください♪



<材料>2人分

- スパゲッティ… 180g
- 牛もも薄切り… 150g
- ごま油… 大さじ1
- にんにく… 1/2かけ
- しょうが… 1/2かけ
- ★ さとう… 小さじ1
- ★ 醤油… 大さじ1.5
- トマト… 1個
- レモン汁… 大さじ1
- 塩、こしょう… 適量



栄養価成分(1人分)

<作り方>

- ① にんにく、しょうがはみじん切り、トマトは角切り、牛肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② スパゲッティを袋の表示通りに茹でておく。
- ③ フライパンにごま油を引き、①の にんにく、しょうがを入れて弱火で炒める。香りがしてきたら、中火にし、①の牛肉を加えて炒める。
- ④ 牛肉の色が変わってきたら、★の調味料で味を整え、粗熱をとります。
- ⑤ ボウルに①のトマト、④、レモン汁、塩、こしょうを入れて混ぜ合わせておく。
- ⑥ ゆであがったスパゲッティを、冷水でよく冷やし、⑤で和えたら完成♪

エネルギー	580kcal
脂質	25.2g
たんぱく質	24.3g
カルシウム	24mg

鉄	3.3mg
ビタミンB1	0.25mg
ビタミンB2	0.24mg
ビタミンC	14mg