

# ● あかもくナーラ

## 栄養成分

エネルギー	706kcal
たんぱく質	26.4g
カルシウム	373mg
食塩相当量	2.6g



## 材料 4人分

スパゲティ	400g
スライスベーコン	4枚
なす	中2本
赤パプリカ	1/2個
オクラ	8本
あかもく	40g(乾燥の場合は、4g)
にんにくみじん切り	小さじ1
しょうがみじん切り	大さじ1

### A

牛乳	3と1/2カップ(700ml)
スライスチーズ	5枚
みそ	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2
塩	ひとつまみ
黒こしょう	適量

オリーブオイル	大さじ1
---------	------

## 作り方

- 1 ベーコンは2cm幅に切ります。なすは、4cmの細切りにします。パプリカも細切りにします。オクラは下茹でて2mm程度の薄切りにします。
- 2 あかもくは、小さく刻んでおきます。乾燥の場合は、湯につけて戻してから小さく刻んでおきます。
- 3 Aを器に入れ混ぜ合わせておきます。
- 4 スパゲティを茹でます。
- 5 フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにく、しょうがを入れて香りが立ったらベーコン、なす、パプリカの順に加えて炒めます。
- 6 ③を加え、弱火でチーズを溶かします。
- 7 チーズが溶けはじめたら、あかもくとオクラを入れます。
- 8 茹で上がったスパゲティを加え、ソースを全体にからめます。

## レシピ考案者

島根県海士町学校  
給食共同調理場  
学校栄養職員

小田川啓子先生

チーズは溶けやすいように、調味料と合わせる前にちぎっておくとスムーズです。ソースを入れた後、煮詰めすぎると固まります。煮詰めすぎた時は、スパゲティの茹で汁を少し加えて調整してみてください。あかもくとオクラを加えると粘りがでますので、ソースの煮詰め具合はサラサラなくらいがちょうど良いです。