



親子部門

メニュー名	ふりがな 氏名	さいとう ごうき ・ しょうご
夏野菜のわさびスパゲッティ	齋藤 剛輝	・ 章吾

使用した地元産食材名

トマト・ピーマン・たまねぎ・わさび漬

使用食材	
材料名	分量(2人分)
スパゲッティ	200g
トマト	小1個
えのき	1袋
ピーマン	1個
たまねぎ	1/4個
にんにく	2かけ
わさび漬	適宜
サラダ油	適宜
塩こしょう	適宜
こんぶだし	小さじ2
しょうゆ	小さじ3



作り方

- ① にんにくはみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ② ①に薄切りにしたたまねぎ、えのきを入れて炒める。
- ③ ②に細切りにしたピーマンと角切りしたトマトを入れ手早く炒める。
- ④ ③にゆでたスパゲッティを入れ、塩こしょう、こんぶだしで味をつけ、わさび漬をいれて、しょうゆで味をととのえる。

料理の工夫、アピールポイント

自家製のわさび漬や家で作った夏野菜を使用しました。
和風味のあっさりしたスパゲッティです。

