



● ひじきとじゃこのパスタ

栄養価/エネルギー 328kcal
(1人分) カルシウム 116mg
塩分 0.8g



意外な材料を使った冷たいパスタをご紹介します。
和の素材がイタリアンメニューにぴったりマッチしています。

■材 料 (4人分)

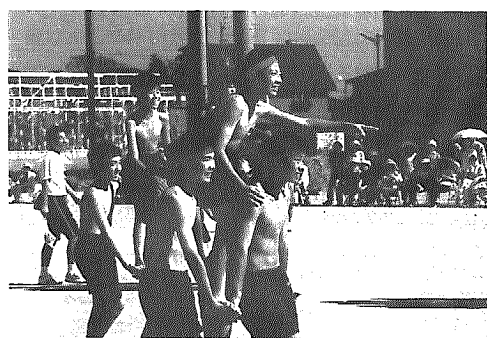
- 乾燥ひじき……………大さじ4
- ちりめんじゃこ……………大さじ6
- トマト……………中2個
- スパゲティ……………250g
- んにく……………1かけ
- スイートバジル……………2~3枚
- 塩……………小さじ2/3
- ① しょう……………少々
- ② オリーブ油……………大さじ3

■作り方

- ① ひじきは戻して熱湯にくぐらせ、水分を切っておく。ちりめんじゃこは少量の油(分量外)で炒め、トマトは種をとり1cmの角切りにする。
- ② にんにく、バジルはみじん切りにし、①と合わせる。
- ③ スパゲティは塩(分量外)を加えたお湯でゆでて、水にとって手早く冷ます。
- ④ ②の中にスパゲティ、ひじき、ちりめんじゃこ、トマトの順にあえる。

*****リンポイント*****
このパスター品で1日に必要なカルシウム量の1/5をとることができます。
乳製品以外からカルシウムを取りたい人におすすめします。
使用するスパゲティはひじきとじゃこがからみやすい細めのタイプが食べやすいようです。生のスイートバジルが手に入らない場合はドライタイプをご利用ください。

【献立紹介】食生活改善推進委員会(Aグループ) 田中慶子さん、室輪正里子さん、森口栄子さん、中野宣子さん、解良津江子さん



9/12
みなぎる着さ!
ほとばしる汗!!
岩室中学校体育祭

大会結果

競 技:	1 3 1 2 3	位 位 位 位 位	青 軍 軍 軍 軍	軍 軍 軍 軍
応 援:	1 2 3	位 位 位 位 位	青 赤 青 赤 青	軍 軍 軍 軍 軍
パネ	大 大 大 大 大	賞 賞 賞 賞 賞	賞 賞 賞 賞 賞	賞 賞 賞 賞 賞
総 合:	1 2 3	位 位 位	青 赤 青	軍 軍 軍

好天に恵まれた先月12日、岩室中学校体育祭が同校グラウンドで行われました。
赤・青・黄のそれぞれ3軍に分かれた全校生徒は、「燃える三軍岩中旗風」(団結・白熱・完全燃焼)のスローガンのもと、優勝をめざして若い力がぶつかり合いました。