ナポリタン・スパゲッティ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
サラダ油	10	92	0	0	0	0
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
にんじん	30	11	0.2	81	8	0
ピーマン	30	7	0.3	57	7	0
豚ロース	30	79	5.8	93	54	0
★ケチャップ	25	30	0.4	118	9	0.8
★ｳｽﾀｰｿｰｽ	5	6	0.1	10	1	0.4
★砂糖	6	23	0	0	0	0
★しょうゆ	2	1	0.1	6	3	0.3
合計		553	7.3	412	116	2.2□1.5□

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん生パスタは茹でて水洗いし、水けをきっておく。（茹で時間目安：電子レンジ500W□分）
②　具材は細切りにする。
③　フライパンにサラダ油をひき、具材を炒める。
④　★を加えて少し煮詰める。
⑤　パスタを加えて軽く炒め合わせる。

《ワンポイントアドバイス》
◆お好みで粉チーズや胡椒、パセリをふっても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部　ミニコミレシピ2022.04」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16