

ナポリタン・スパゲッティ

食材名	使用量(g)	エネルギー(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 】

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)

具材は細切りにする。

フライパンにサラダ油をひき、具材を炒める。

を加えて少し煮詰める。

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」

