

保育園給食人気メニュー～おうちでチャレンジ！～

献立名	スパゲッティナポリタン（主食+主菜+副菜）		
分量 ※大人3～4人分			
材料	分量	備考	
スパゲッティ	270g		
豚こま肉	80g		
サラダ油	小さじ2		
人参	小1/3本		
玉ねぎ	中1個		
ピーマン	1個		
しめじ	60g		
塩	小さじ1/2		
トマトケチャップ	大さじ5		
中濃ソース	小さじ2		
粉チーズ	大さじ1		
手順（家庭用）			
（1）人参はせん切り、玉ねぎ、ピーマンは5mm幅位に切り、しめじは小房に分ける。 （2）フライパンにサラダ油を入れて、豚こま肉を炒める。 （3）（2）に人参、玉ねぎを入れ火が通ってきたら、ピーマン、しめじ、塩を加えてよく炒める。 （4）（3）にトマトケチャップ、中濃ソースを入れて混ぜながら少し煮る。 （5）別鍋で茹でておいたスパゲッティを（4）に混ぜ、粉チーズをふる。			
給食室からのメッセージ			
・豚こま肉の代わりにハムやソーセージでも美味しく出来ます。			
栄養価（幼児1人分）			
エネルギー242kcal たんぱく質 9.9g 脂質 3.9g 食塩相当量 1.1g			

※このレシピの大人1人分は幼児1.5人分量です。

作成：新座市立栄保育園

