



スパゲッティナポリタン



子供から大人まで好まれるスパゲッティ
給食でも大人気なナポリタン！！

◆ 材料 (4人分)	g
スパゲッティ	140
豚ひき肉	60
ベーコン	20
玉ねぎ	160
にんじん	40
マッシュルーム水煮	20
ピーマン	20
ケチャップ	108
デミグラスソース	12
オリーブ油	4
中濃ソース	8
赤ワイン	4



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 ベーコン

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん たまねぎ ピーマン マッシュルーム

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

オリーブ油 スパゲッティ

◆ 作り方

- 1 玉ねぎはスライス、人参・ピーマンは千切りに切る。マッシュルームは袋または缶からあけておく。
ベーコンは短冊切りに切る。
- 2 フライパンにオリーブ油をひき、豚ひき肉とベーコンをワインを振って炒める。
- 3 2に玉ねぎ、にんじん、ピーマンを順に炒め、ケチャップ・デミソース・中濃ソースを入れ
味を付け、茹でておいたスパゲッティを入れ味を絡ませて仕上げる。