



## 保育所の給食レシピ「スパゲティナーポリタン」

### <材料 子ども4人分>

スパゲティ(乾)	60g
ロースハム	40g
玉ねぎ	100g
人参	40g
グリーンピース	12g
ケチャップ	40g
塩	少々
こしょう	少々
なたね油	8g

### <作り方>

1. 玉ねぎは薄切り、人参は千切り、ロースハムは短冊に切る。
2. スパゲティは熱湯で茹でる。
3. フライパンに油を熱して人参、玉ねぎを炒めて野菜がしんなりしたら、ロースハムを加えて塩こしょう、ケチャップを入れてよく混ぜる。
4. スパゲティが柔らかくなったならグリーンピースを加えてざるにあげる。
5. 3に4のスパゲティとグリーンピースを加えてよく炒め合わせて味を調える。

### 【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	116Kcal
・ たんぱく質	4.4g
・ 脂質	3.8g

