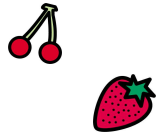


主菜 - 麺類 g-13 **スパゲティナポリタン**

材 料	分量 (g)
スパゲティ	30.00
豚もも肉	20.00
ベーコン	10.00
たまねぎ	30.00
にんじん	10.00
青ピーマン	10.00
マッシュルーム(水煮缶詰)	10.00
(食塩	0.40
こしょう	0.04
トマトケチャップ	13.00
ウスターソース	1.50
ぶどう酒(赤)	1.00
サラダ油	1.50

エネルギー (kcal)	221
たんぱく質 (g)	10.7
脂質 (g)	5.7
カルシウム (mg)	21
鉄 (mg)	0.9
VA (μg)	173
VB (mg)	0.33
VB2 (mg)	0.27
塩分 (g)	1.2
食物繊維 (g)	2.3



**作り方**

たまねぎはくし形切りにする。にんじんは短冊切りにする。ピーマンはせん切りにし、茹でしておく。

油でベーコン・豚肉、にんじん、たまねぎ・マッシュルームの順に炒めていく。スパゲティは茹でる。

調味する。スパゲティ、ピーマンを加え混ぜる。

スパゲティは少し芯がある程度に茹でる。

小型コッペパン、牛乳、スパゲティナポリタン、かぶのサラダ、みかん