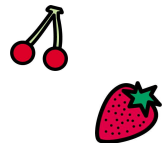


主菜 - 麺類 g-16 海の幸スパゲティ

材 料	分量 (g)
スパゲティ	30.00
いか	15.00
えび(2L)	15.00
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)	8.00
食塩	0.50
こしょう	0.03
トマトケチャップ	15.00
ウスターソース	1.00
ぶどう酒(白)	2.00
サラダ油	1.00



エネルギー (kcal)	209
たんぱく質 (g)	12.6
脂質 (g)	3.5
カルシウム (mg)	29
鉄 (mg)	0.9
VA (μg)	177
VB (mg)	0.17
VB2 (mg)	0.27
塩分 (g)	1.6
食物繊維 (g)	2.4



作り方

たまねぎはくし形に切る。にんじんは短冊切りにする。にんにくはみじん切りにする。ピーマンはせん切りにし、茹でる。

油で豚肉・にんにく、にんじん・たまねぎ・マッシュルーム、いか・えびの順に炒める。スパゲティを茹でる。

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。