



スパゲッティイタリアン

主食

栄養価 1人分
エネルギー 503Kcal
たんぱく質 19.6g

材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

スパゲッティ	300g
ゆで塩	大さじ1
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
ピーマン	3個
ハム	10枚
ベーコン	2枚
マッシュルーム水煮スライス	40g
油	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ6
トマトピューレ	大さじ6
中濃ソース	大さじ1・1/2
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ3



作り方

- ① にんじんは千切り、玉ねぎはうす切り、ピーマンは細切りにする。
- ② ハム、ベーコンは短冊切りにする。
- ③ 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら塩を加え、スパゲッティをゆでる。
- ④ フライパンに油を入れて熱し、ハム、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、マッシュルーム、調味料を加えて煮る。
- ⑥ 粉チーズを加え、スパゲッティを入れて混ぜあわせる。

