

～ナポリタンを食べやすくするためにソース仕立てに！～

ナポリタンソーススパゲッティ(うどん)



材料 (4人分)

スパゲッティ (干しうどん)	280g
トマトケチャップ	小さじ4杯
オリーブオイル	大さじ1/2杯
サラダ油	大さじ1/2杯
にんにく	1/2かけ
ポークウィンナー	100g
たまねぎ	160g
マッシュルーム (缶詰)	40g
にんじん	中1/2本
ピーマン	1個
★トマトケチャップ	大さじ5と小さじ2杯
★トマトホール缶	60g
★コンソメスープの素	小さじ1と1/2杯
★牛乳	大さじ2と小さじ2杯
★水	1/4カップ
★ウスターソース	大さじ1/2杯
★砂糖	大さじ1杯
★塩	少々
片栗粉	大さじ1/2杯
水	大さじ1杯
粉チーズ	小さじ2杯

<作り方>

- 1 スパゲッティや干しうどんはお好みのやわらかさに茹でます。茹で上がったスパゲッティにケチャップとオリーブオイルをからめておきます。
- 2 にんにくはみじん切り、ポークウィンナー、たまねぎ、マッシュルーム、にんじん、ピーマンは食べやすい大きさに切っておきます。
- 3 フライパンにサラダ油をひいて、にんにくを入れて焦げないように熱し、更に具材を入れて炒めます。ある程度火が通ったら、★をすべて入れて煮ます。
- 4 3に水溶き片栗粉を入れてとろみをつけます。
- 5 お皿に1を盛り、4のソースをかけて、その上から粉チーズをふって出来上がりです。

1人あたりの栄養価 (1人分)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ナポリタンソース スパゲッティ	457kcal	15.0g	12.5g	68.7g	2.6g
ナポリタンソース うどん	413kcal	11.3g	11.8g	63.5g	3.3g



- * スパゲッティや干しうどんの量は70gと通常1人前の7割量を使用しました。
- * 当院のうどんのやわらかさにするには多めの水で規定時間の2～3倍は茹でてください。