



和風パスタ

(材料:子ども1人分量)

乾)スパゲッティ	45g	玉ねぎ	40g
マーガリン	0.5g	にんじん	10g
にんにく	1g	しめじ	15g
ウインナー	20g	ほうれん草	7g
ツナ缶	15g	濃口しょうゆ	3g
		塩	0.5g

(作り方)

①マーガリン、みじん切りにしたにんにくでウインナー、ツナ缶、千切りにした玉ねぎ、にんじん、を炒める。

②しめじを食べやすい大きさに切り、①に加え更に炒める。

③ほうれん草をゆでよくしぼり、食べやすい大きさに切り、②に加え更に炒める。

④③の火が通ったら、調味料で味を調べ、茹でたスパゲッティにかける。

具に野菜、きのこ、ツナ等が入っている、とても栄養たっぷりのパスタです。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
288kcal	12.2g	10.7g	39.0g	24mg	1.4g