



スパゲティソテー

材料(大人2人+子ども2人)

子ども1人分あたり 59kcal

スパゲティ(乾)	50g
人参	30g
ピーマン	30g
玉ねぎ	30g
ウィンナー	20g
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	40g
砂糖	小さじ1/2
食塩	少々



作り方

1. スパゲティは1/4の長さに折り、熱湯で茹でておく。
2. 人参はいちょう切りにし、火が通りにくいのであらかじめ茹でておく。
3. ピーマンは短冊切り、玉ねぎはスライス、ウィンナーは小口切りにする。
4. フライパンに油を敷き、ピーマン、玉ねぎ、ウィンナーを炒める。
5. スパゲティ、人参も加えて炒める。
6. ケチャップ、砂糖を加え、食塩で味を整える。

ポイント

食物アレルギーのお子さん

ウィンナーには、卵や乳成分が含まれていることがあります。パッケージに記載されている表示を確認しましょう。

配慮食のお子さん

ウィンナーは皮なしウィンナーに代えましょう。

栄養士コメント

砂糖を少々加え、ケチャップの酸味を和らげています。