

スパゲティナポリタン



ひとくちメモ

スパゲティナポリタンは、イタリアのナポリの料理ではなく、第二次大戦後に日本の横浜から広まった料理です。当時トマト味のソースのことを「ナポリ風」とよんでいたため、ナポリタンという名前になったという説があります。

※給食ではパンが付くため、一人分の量がこのレシピの量よりも少なくなっています。



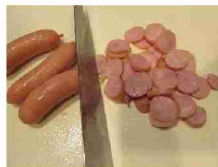
作り方

材料と分量 (2人分)

スパゲティ	180~200 g
ウィンナー	5~6本(100g)
たまねぎ	1個(250g)
ピーマン	1個(50g)
にんにく	小さじ1/4 (1g)
油	大さじ1
トマトケチャップ	1/2カップ(110g) (あれば、トマトピューレー 大さじ2)
中濃ソース	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
粉チーズ	大さじ1



- 1 たまねぎをうす切り、ピーマンをせん切り、にんにくをみじん切りにする。
(にんにくはチューブでもよい)



- 2 ウィンナーを輪切りにする。



- 3 フライパンに油、にんにくを入れて火をつけ、たまねぎを入れて炒める。



- 4 ピーマン・ウィンナーを入れて炒め、調味料を入れ、弱火にして材料に火が通るまで煮る。



- 5 別鍋でスパゲティをゆでる。



- 6 ゆでたスパゲティを4のフライパンに入れて炒める。好みで粉チーズを入れる。

一人分の 栄養価

エネルギー 648kcal

たんぱく質 21.1g

(八訂食品成分表の値)

この料理を作ったら
写真をとって送ってね



ぶどうパン 牛乳
スパゲティナポリタン
コーンサラダ ミックスフルーツ

2022年5月の給食献立より

