

切り干しナポリタン

	材料(幼児1人分)																		
	スパゲティー(乾)	40g	切り干し大根(乾)	5g	ひじき(乾)	0.8g	マグロフレーク(水煮)	20g	玉ねぎ	20g	ピーマン	10g	油	小さじ 1/2	ケチャップ	大さじ 1/2	A 砂糖	小さじ 1/3	バター
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム														
	189kcal	7.9g	3.5g	0.3g	45 mg														



作り方

- 戻した切り干し大根とひじきはそれぞれ茹で、軽く水気を絞る。
(切り干し大根の茹で汁は残しておく。)
- スパゲティーは茹で、ざるにあげる。
- 玉ねぎは薄切り、ピーマンは細切りにする。
- 1と3を炒める。
- 野菜に火が通ったら、マグロフレークと2を加え、Aで調味する。
(焦げ付くようなら、1の茹で汁を加える。)



コメント

- ・切り干し大根は歯ごたえを残して、しっかり噛むことができます。