# ナポリタンスパゲッティ



## 材料（幼児4人分）

- スパゲッティ…160g
- 豚肉…60g
- 人参…1/2本
- 玉ねぎ…1個
- ピーマン…1個
- ケチャップ…大さじ6
- 砂糖…大さじ2
- コンソメキューブ…1個
- 塩…小さじ1/2
- 牛乳…60cc

## 作り方

① 人参とピーマンは千切り、玉ねぎは薄切りにする。
（別の鍋でスパゲッティ用のお湯を沸かし始める。）
② フライパンで①と豚肉を炒め、しんなりしたら調味料をすべて入れて炒める。同時にスパゲッティをゆでる。
③ 具とゆでたスパゲッティをよく混ぜたらできあがり。

## POINT!

- ✧ 牛乳を加えることで味がまろやかになります。
- ✧ スパゲッティは1.6㎜がおすすめです。
- ✧ 豚肉の代わりにウインナーやベーコンでもおいしく作ることができます。

**栄養価（幼児1人分）**

エネルギー 266kcal　たんぱく質 9.4ｇ　カルシウム 38mg　鉄 0.9mg