ナポリタンソテー



＜材　料＞

食品名	分量(g)	切り方等
オリーブ油	0.3	
ウィンナーソーセージ	10	ななめ輪切り
玉ねぎ	20	スライス
ピーマン	5	千切り
スープストックチキン	0.25	まぜあわせておく。
トマトケチャップ	5	
トマトピューレ	2	
中濃ソース	0.5	
食塩	0.1	
こしょう	0.02	
スパゲッティ	12	









＜作り方＞

① ソーセージ、玉ねぎ、ピーマンをそれぞれ切っておく。
② スパゲッティはゆでておく。
③ オリーブ油で①を炒め、しんなりしたら調味料を加えて全体に火を通す。
④ ②を加えて塩、こしょうで味をととのえる。
⑤

中学年（３・４年生）の一人分の量を記載しています。ご家庭で作る場合は、少し多めの人数を掛けていただくと安心です。材料や分量はお好みで調整してください。

＜栄養士からのコメント＞

ケチャップの風味が食欲をそそるナポリタンは、給食でも登場を楽しみにしている児童・生徒が多い人気メニューの一つです。玉ねぎをじっくり炒めて甘みを引き出し、スパゲティと合わせています。今回は彩りよく仕上げるためにコーンも加えました。給食では主食としてではなく、副菜として食べやすい量で提供しています。

※給食ではスープストックチキンを使用していますが、ご家庭では洋風だしの素やコンソメで代用できます。

多摩市立学校給食センター