

# トマトスパゲティ



エネルギー：148kcal  
たんぱく質：6.0g  
食塩相当量：1.0g  
(1人当たり)

## ワンポイント

給食では、パスタは一人だいたい  
 $\frac{1}{2}$ 束です。メインで食べる時は倍  
量にしてください。



ざいりょう にんぶん  
**材料(4人分)** ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

スパゲティ…200g  
ウインナー…40g  
玉ねぎ 120g  
にんじん 60g  
にんにく…少々  
油…小さじ1

☆トマト缶…60g  
☆ケチャップ…小さじ3  
☆ウスターソース…小さじ1  
☆塩、白こしょう…少々  
☆赤ワイン…小さじ1  
☆グリーンピース…8g

## つく かた 作り方

- ①ウインナーは輪切り、玉ねぎは薄切り、人参は千切、にんにくはみじん切にする。
- ②鍋でスパゲティをゆでる。
- ③別のフライパンに油をひき、にんにくを炒め、香りを出す。
- ④にんじん、玉ねぎ、ウインナーを炒める。
- ⑤☆を加える。火が通ったらパスタと和える。