



親子でつくろう! キッズ向けレシピ



1人分 エネルギー 572 kcal
1人分 食塩相当量 2.0g
1人分 たんぱく質 17.9g

※写真イメージです

酸味を抑えたまろやかなポリタン

キッズナポリタン

ウインナーだけでなく、仕上げの粉チーズからも手軽にたんぱく質を補うことができます。不足しがちな鉄もしっかり含まれており、動物性たんぱく質のウインナーと一緒に摂ることで、鉄分の体内への吸収率が高まります。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(2人分)

スパゲッティ1.6mm(乾麺)	トマトケチャップ …… 大さじ5
…………… 200g	マヨネーズ …… 大さじ1
ウインナー …… 4本	バター …… 10g
ピーマン …… 1個	粉チーズ …… 適量
玉ねぎ …… 1/4個(50g)	

- 1 スパゲッティを袋の表示通りに茹でます。
- 2 ピーマンは縦に割り、中の種をスプーンなどで綺麗に取った後、一口大に手で自由にちぎります。ウインナーは1cm幅の輪切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 3 器にトマトケチャップとマヨネーズを入れて混ぜ合わせます。
- 4 フライパンにバターを熱し、2を炒めます。
具材に火が通ったら、1の Pasta と 3 の調味料を一気に入れ、水分を飛ばすように強火で全体をサッと炒め合わせます。
- 5 皿に盛りつけ、粉チーズをふります。

👉 ココがPOINT!

ピーマンを手でちぎることで、ピーマンの繊維が不規則に壊れて苦味がマイルドになり、苦手なお子さんでも食べやすくなります。