


ナポリタン (卵・乳・小麦)			(幼児1人分の分量) *大人は2倍にしてください
材 料	分 量	備 考	作 り 方
スパゲティ	20g		<p>ハムは短冊切り、ピーマン、玉ねぎ、人参は千切りにし、炒める。 スパゲティは表示通りの時間で茹で、茹であがったら、水気をきって に加えて炒め合わせる。 ケチャップ、ウスターソースで調味し、皿に盛る。</p>
ロースハム	5g		
ピーマン	5g		
玉ねぎ	10g		
人参	5g		
サラダ油	適宜	炒め油	
ケチャップ	8g	大さじ1/2	
ウスターソース	少々		
			
			エネルギー 117kcal たんぱく質 3.8g 脂質 2.7g カルシウム 11mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.5g

料理名の後の () の食品は特定原材料のうち使用している食品です。