

給食メニューご紹介！

ペンネマトソース

【材料】分量：4人分 ()内は切り方



ペンネマカロニ…40g

玉ねぎ…1/3個 (スライス)

しめじ…1/5パック

にんじん…1/4本 (千切り)

トマトカット水煮缶…50g

トマトケチャップ…大さじ2と小さじ1/2

ベーコン…20g (千切り)

サラダ油…小さじ1

粉チーズ…小さじ2

こしょう…少々



【栄養価】1人あたり

エネルギー：65キロカロリー

タンパク質：2.2g

脂質：2.4g

塩分：0.37g



☆調理ポイント☆

1人分の総量が60g程度なので、メインにする場合は3~4倍くらいの量が必要です。

ペンネマカロニの代わりにパスタを使っても◎

ベーコンの代わりにツナやウインナーでもおいしいです☆

【作り方】

- ① ペンネマカロニを塩ゆでする。(10分程度)
- ② 同時に別のフライパンでベーコンを炒め、にんじん・玉ねぎ・しめじを入れて、にんじんに火が通るまで炒める。
- ③ にんじんに火が通ったら、トマトカット水煮缶・トマトケチャップ・粉チーズ・こしょうを入れ、ペンネマカロニを入れて混ぜ合わせて完成！(^▽^)/