



切干ナポリタン



しらかし保育園 栄養士 早川麻紀子様 作成

材料（4人分）	栄養成分（1人分）
・切干大根 20g	エネルギー 50kcal
・ウインナーソーセージ 12g	たんぱく質 1.1g
・たまねぎ 16g	脂質 1.9g
・人参 16g	炭水化物 7.1g
・ピーマン 8g	食塩相当量 0.4g
・油 4g	
A [・ケチャップ 18g	
・砂糖 4.8g	
・中華だし 0.8g	
・中濃ソース 2.0g	

作り方

- ① 切干大根は戻して食べやすい大きさに切り、好みの硬さに茹でる。
- ② ウインナーは斜めに切り、たまねぎ、人参、ピーマンは千切りにする。
- ③ フライパンは油をひき、たまねぎ、人参、切干大根を炒め、さっと火が通ったらウインナー、ピーマンを加えさらに炒める。
- ④ ③に A の調味料を加え、切干大根が好みの柔らかさにまるまで炒める。

ひとことポイント

切干大根に少し歯ごたえがある方が美味しいです。