

スパゲティナポリタン



エネルギー	568kcal
タンパク質	5.8 g
脂質	22.1 g
炭水化物	89.7 g
ナトリウム	837.9m g
リン	199.1m g
カリウム	413.6m g
食塩相当量	2 g

材料1人分

グンブンパスタ	90 g
ハム	10g
玉葱	50g
ピーマン	20 g
マッシュルーム	10 g
缶詰	
トマト缶詰	80 g
油	13g
バター	8g
塩	1 g
胡椒	少々
パルメザンチーズ	6 g

作り方

- 1 ハムは1cmの角切り、玉葱は縦半分にして千切り、ピーマンは種を取り除き千切りにしマッシュルームは薄く切る。
- 2 グンブンパスタは沸騰したお湯で8分茹でて水にさらし、ヌメリをとる。
- 3 フライパンに油を熱し、ハムと野菜を炒める。
- 4 2をバターで和えて、温めた缶詰と共に3に加えて混ぜ、塩とこしょうで味を調える。
- 5 盛りつけた上に、パルメザンチーズをふる。