

パンネナポリタン

【材料:4人分】

	無塩バター	……………	2g
	おろしにんにく	……………	2g
	豚もも肉千切り	……………	80g
	たまねぎ	……………	80g
	にんじん	……………	20g
A	赤ワイン	……………	小さじ1
	カットトマト水煮	……………	大さじ2
	トマトケチャップ	……………	大さじ4
	中濃ソース	……………	小さじ1
	コンソメ	……………	少々
	塩・こしょう	……………	少々
	マカロニ(ペンネ)	……………	65g
	ピーマン	……………	1個



小さめのパンと組み合わせて、メニューに取り入れています。
豚肉を挽き肉にしたり、ハムに変えたりしてもおいしいです。

【作り方】

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンをせん切りにし、ピーマンは下ゆでしておく。
- ② マカロニ(ペンネ)をゆでておく。
- ③ フライパンにバターを溶かして、おろしにんにく・豚肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ④ Aの調味料を加えて、さらに炒めてからマカロニを加える。
- ⑤ 味がなじんだところで、ピーマンを加える。

【1人分の栄養価】

エネルギー127Kcal たんぱく質 6.6g 脂質 1.9g 食塩相当量0.8g