

# 洋食 08/ 野菜たっぷりナポリタン

「ちゃんと  
食べたい人に  
おすすめ

野菜たっぷりナポリタン/グリル野菜のサラダ/  
香味野菜のスープ/オレンジ



## 野菜たっぷりナポリタン

### 材料 (1人分)

マカロニ・スパゲティ 72g  
青ピーマン 13.5g  
赤ピーマン (パプリカ) 9g  
黄ピーマン (パプリカ) 9g  
玉ねぎ 27g  
生しいたけ 9g  
ウインナーソーセージ 13.5g  
調合油 小さじ 1/2 弱  
A トマトケチャップ 13.5g  
有塩バター 小さじ 1/2  
こしょう (混合) 少々  
鶏卵 (温泉たまご) 50g  
粉チーズ 小さじ 1

### 作り方

- 1 たまねぎは薄切り、ピーマンは薄く輪切りにする。
- 2 パプリカ (赤、黄) は 4cm 長さでせん切り、しいたけは薄切りにする。
- 3 ソーセージは 5mm 幅の輪切りにする。
- 4 たっぷりの熱湯に分量外の塩を適量加え、表示時間を目安にスパゲティをやや固めにゆでる。
- 5 フライパンに油をひき、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、しいたけの順で炒める。
- 6 全体に火が通ったら、③、④を加えて炒め合わせAで調味する。
- 7 器に中央を少しくぼませて盛りつけ、温泉たまごをのせて、粉チーズをふりかける。

## オレンジ

### 材料 (1人分)

バレンシアオレンジ 90g  
(1個 150g 皮つき)

### 作り方

オレンジのへたと底を横にして置き、半分に切り切り口を下にして放射線状に 4 つに切り分ける。

## グリル野菜のサラダ

### 材料 (1人分)

なす 28g  
ズッキーニ 28g  
キャベツ 24g  
A プレーンヨーグルト 20g  
粒マスタード 小さじ 2/5  
食塩 少々  
黒こしょう 少々  
オリーブ油 小さじ 1/3  
アーモンド (炒り・無塩) 2.4g

### 作り方

- 1 なすは 7mm 厚みの斜め切り、ズッキーニは同じ 厚みで輪切り、キャベツは 3cm 厚みでくし形に切る。
- 2 Aの材料を混ぜてドレッシングを作る。
- 3 ①をグリルで焼き色がつくまで焦がさないように焼く。
- 4 ③を器に盛り、ドレッシングをかけ、スライスアーモンドを散らす。

## 香味野菜のスープ

### 材料 (1人分)

鶏ささみ 16g  
セロリ 8g  
にんじん (皮むき) 8g  
カリフラワー 12g  
A 圓形ブイヨン 小さじ 1/3 弱  
食塩 少々  
水 120g  
こしょう (混合) 少々

### 作り方

- 1 ささみはすじを取り、薄くそぎ切りにする。
- 2 セロリもすじを取って斜め薄切り、にんじんは 4cm 長さのせん切りにする。
- 3 カリフラワーは小房に分け、小さめに切る。
- 4 鍋にAを入れ煮立たせ、②、③を入れて煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったなら、重ならないようにささみを加えていき、更に煮る。
- 6 ささみに火が通ったら、こしょうを加え味を調える。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 577kcal	炭水化物 75.2g	たんぱく質 26.4g	脂質 18.5g	食塩 3.9g
不溶性食物繊維 6.2g	カリウム 740mg	マグネシウム 92mg	β-クリプトキサンチン 157μg	ビタミン B6 0.45mg
葉酸 119μg	パントテン酸 2.41mg	ビオチン 19.8μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 18.3 脂質 28.9 炭水化物 52.9	