

# ● スパゲティ ナスポリタン

## 栄養成分 1人分

エネルギー	498kcal
たんぱく質	14.3g
カルシウム	59mg
食塩相当量	2.9g



## 材料 4人分

スパゲティ(乾)	300g
ウインナーソーセージ	4本
ベーコンスライス	1枚
なす	大1本
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	大1個
にんじん	5cm
サラダ油	適量

### 【A】

トマトケチャップ	1/2カップ
ウスターソース	大さじ2
バター	大さじ1と1/2
牛乳	大さじ2
こしょう	少々
粉チーズ	小さじ2

## 作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かして塩適量(分量外)を加え、スパゲティを袋の表示通りに茹でます。
- 2 ソーセージは斜め薄切り、ベーコンは短冊切りにします。なすは縦横を半分に切ってさらに縦に5mm厚さに切ります。玉ねぎは薄切り、ピーマンとにんじんは細切りにします。
- 3 フライパンに多めの油を熱してなすを入れ、色づかないように炒め揚げにして取り出し、油を切ります。
- 4 フライパンの油をざっとふき取り、②の残りの材料を入れて炒めます。しんなりしたらAを加えて混ぜ、湯を切った①を加えて炒め合わせ、最後に③のなすを戻して軽く混ぜ合わせます。
- 5 器に盛り、粉チーズをふります。

## レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士  
松丸 奨先生

なすは、子どもが苦手な野菜の代表です。でも、くせのない野菜なので工夫すればきっと食べてくれるはず、とひらめいたのが、子どもの好きなスパゲティナポリタンに組み合わせた、その名も「ナスポリタン」! ネーミングに子どもたちは早速ノッてくれて(笑)、大好評です。揚げたなすは、色もきれいでやわらかく、ソーセージやベーコンのうま味たっぷりのソースにからんでスルッと口に入ってしまう。調味にバターや牛乳を加えるとまろやかなコクがプラスされ、パスタの口当たりもよくなります。