

焦がし醤油の 山形ナポリタン

おいしく **減塩**

米沢栄養大学
オリジナルレシピ

●材料 (1人分:スパゲッティ100g)

- 山形県産アスパラガス…………… 30g(1½本)
- 玉ねぎ…………… 25g(¼個)
- しいたけ…………… 10g(1個)
- ウインナー…………… 20g(1本)
- サラダ油…………… 6g(小さじ1½)
- デルモンテリコピンリッチ
トマトケチャップ…………… 45g(大さじ2½)
- キッコーマンいつでも新鮮
味わいリッチ減塩しょうゆ… 6g(小さじ1)
- 山椒(粉末)…………… 0.01g(小瓶2振り程度)
- かつお節…………… 0.5g(2つまみ程度)



しょうゆの風味や
山椒・かつお節の
香りも減塩ポイント!

- ① スパゲティを表示の時間通りにゆでる。(手順③までにゆでる)
- ② 玉ねぎとしいたけは薄切り、アスパラガスとウインナーは斜め薄切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油をしき、②を炒める。ゆでたスパゲッティとケチャップを加え、軽く炒める。
- ④ やや火加減を強くして、しょうゆを鍋肌に沿わせて加える。続けて山椒も加えて混ぜる。
- ⑤ 器に盛り付け、最後にかつお節をのせる。

栄養価(1食あたり)

エネルギー	539kcal
たんぱく質	18.5g
脂質	8.1g
炭水化物	90.4g
糖質	82.7g
食物繊維	7.7g
食塩相当量	1.5g

