

# バランス食育教室

## ～市販品を上手に活用しよう（野菜ジュース）～

三田市健康増進課・三田市いずみ会



### 野菜ジュースでナポリタン

| 材料         | 一人分      | 二人分       |
|------------|----------|-----------|
| スパゲッティ乾    | 70g      | 140g      |
| ウインナー      | 30g      | 3本        |
| A ピーマン     | 30g      | 中2個       |
| ぶなしめじ      | 30g      | 60g       |
| 野菜ミックスジュース | 200ml    | 400ml     |
| 水          | 50ml     | 100ml     |
| オリーブ油      | 小さじ1(4g) | 小さじ2(8g)  |
| 粉チーズ       | 大さじ1(6g) | 大さじ2(12g) |
| 塩          | 少々※      | 少々        |

- ⇒ 1.4mm、ゆで時間5分を使用  
 ⇒ 5mm幅の斜め薄切りにする  
 ⇒ へたと種は除き、5mm幅に切る  
 ⇒ 石づきを除いてほぐしておく

#### 【用意するもの】

鍋、包丁、まな板、菜箸

※目安は指2～3本でつまんだ量(小さじ1/10～1/5)です。

#### 〈作り方〉

- ① 鍋に水・野菜ジュースの半量・オリーブ油・塩を入れて火をつける。
- ② フツフツと泡が出てきたら、ごく弱火にする。
- ③ 鍋にスパゲティを半分に折って入れ、弱火で5分間コトコト煮込む。
- ④ Aと残りの野菜ジュースを加えて蓋をして、さらに弱火で煮込む。
- ⑤ 汁気がなくなり、スパゲティを一本つまんで指で軽くつぶれる程度になれば  
できあがり。
- ⑥ 器に盛りつけ、仕上げに粉チーズを振りかける。

スパゲティはくっつきやすいので、途中、菜箸で何度かかき混ぜてほぐしてください。

スパゲティを煮込む時間は、袋に記載されているゆで時間に合わせて調整してください。

一人あたり

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | カルシウム(mg) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|-----------|----------|
| 502         | 17.0     | 16.0  | 116       | 1.0      |