6月 おすすめレシピ

～ ナポリうどん ～

〈材料〉 子ども5人分程度

ゆでうどん	・・・ 200g	にんじん	・・・ 40g
油	・・・ 4g	ピーマン	・・・ 20g
豚ひき肉	・・・ 40g	ケチャップ	・・・ 20g
たまねぎ	・・・ 40g	中濃ソース	・・・ 3g
		食塩	・・・ 0.5g

1. たまねぎ、にんじん、ピーマンを細切りにする。
2. 鍋に油を熱し、豚ひき肉と1を炒め、ケチャップ、中濃ソース、食塩で調味する。
3. ゆでうどんを入れ、2とよく混ぜ合わせる。