

FOOD MENU



1人分の野菜使用量
110g!

栄養成分表示 (1人分当たり)

熱量	117kcal
たんぱく質	4.1g
脂質	3.9g
炭水化物	18.5g
食塩相当量	0.9g

切り干し大根のナポリタン風 ¥831

ケチャップのやさしい甘みと香ばしいため具合が魅力の喫茶店の定番メニューでベジアップ!

— 材料 (2人分) — (レシピ提供: キッコーマン食品株式会社)

切り干し大根 (乾燥) 15g / 玉ねぎ 100g

ピーマン 2コ (60g) / ロースハム 1枚

オリーブオイル 小さじ1 /

減塩しょうゆ (A) 小さじ1 / ケチャップ (A) 大さじ3

— 作り方 —

1. 切り干し大根は水でもどす。玉ねぎは薄切りにし、ピーマン、ロースハムはほそ切りにする。
2. フライパンにオリーブオイル、玉ねぎ、切り干し大根を入れて、玉ねぎがしんなりするまでよく炒め、ピーマンとハムも加えてさっと炒める。
3. (A)を加え、ピーマンに火が通るまで炒める。



他のメニューはこちらから

