

たんぱく質
魚肉

バター香りただよう懐かしのナポリタン おさかなソーセージのナポリタン



フレイル予防応援レシピ® (2人分)

おさかなソーセージ 1本	こしょう 適宜
スパゲッティ 160g	オリーブ油 大さじ1
玉ねぎ 1/2	トマトケチャップ 大さじ5
ピーマン 1個	バター 10g
マッシュルーム 4~5個	
塩 大さじ2	

※参考値

調理時間 25分

たんぱく質 19.1g

協力：名手病院管理栄養士

- ①おさかなソーセージは斜め輪切り、ピーマンは細切り、玉ねぎとマッシュルームは薄切りにする。
 - ②フライパンにオリーブ油をひき、玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら、マッシュルーム、おさかなソーセージ、ピーマンの順で炒めて、ポウルなどにとっておく。
 - ③スパゲッティは2ℓの熱湯に塩を入れて表示通りに茹でる。茹で汁を100ml程にとっておく。
 - ④茹で上がったスパゲッティに茹で汁を適量入れ②を加える。混ぜ合わせたらケチャップを入れ再度炒める。ケチャップが馴染んだら、バターを全体に絡めて出来上がり。
- ※お好みでバジルやパルメザンチーズをかけるのもおすすめ！

フレイル予防応援レシピ
NPO法人フレイルサポート紀の川×



※塩分や脂質に配慮したレシピではありません。持病をお持ちの方、栄養指導をお受けの方はご注意ください。