

具沢山のスパゲッティ

初級編 ★

コード 4

マルハニチロ株式会社

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/>

もっとエネルギー トマトソースのスパ
ゲッティ

<http://www.medicare.maruha-nichiro.co.jp/item/17958>



材料 (1人分)

◎ トマトソースのスパゲッティ 1袋	
キャベツ	20g
魚肉ソーセージ	20g
粉チーズ	1g

作り方

- 1、よく茹でたキャベツは小さく刻む。
- 2、魚肉ソーセージはレンジに30秒かけ、小さく切る。
- 3、トマトソースのスパゲッティを温めて、1、2を混ぜ合わせてお皿に盛り、最後に粉チーズをかける。

栄養価 (1人分)

エネルギー	216kcal
たんぱく質	5.4g
食塩	2.1g

ワンポイント

ビタミンCや食物繊維を簡単に補給できます。
キャベツ以外の野菜でも美味しく作れます。

※コードは目安です。食べる力に合わせてやわらかさを調整してください。

※商品の調理方法は、パッケージをご確認ください。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>
(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

