

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

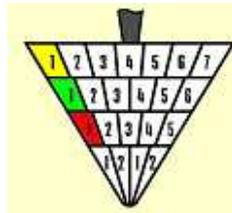
file 1 2 4

1人分の栄養価

食事バランスガイド

スタミナスパゲティー

(調理時間 約30分)



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 1つ



レシピ提供：  
十和田市食生活改善推進委員会

エネルギー 411 kcal  
タンパク質 16.9g  
脂質 10.4g  
塩分 1.6g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

スパゲティー  
(乾燥)... 140g  
豚肉(薄切り)... 60g  
ピーマン... 中1個  
たまねぎ... 中1/2個  
にんにく... 薄切り3枚  
油... 大さじ1/2

スタミナ源たれ  
(KNK)... 大さじ2  
粉チーズ... 適宜



レシピ提供者から...

ひとこと

手軽に作れる一品です。  
十和田市地元の「焼き肉のたれ」  
です。  
皆様もスパゲティーに使ってみ  
てください。



作り方

にんにくはみじん切り、ピーマン、玉ねぎは千切りにしておく。

スパゲティーは袋の表示に従って茹でておく。

フライパンで油を熱し、にんにくを弱火で炒め、香りが出たら肉を加え中火で炒める。玉ねぎ、ピーマンを加え炒める。

茹でたスパゲティーを に加えて、たれで味付けをして出来上がり。

器に盛り、お好みで粉チーズをかける。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。