

レバーミートスパゲティ

吹田市立保健センター



エネルギー(kcal)	食塩(g)
573	2.4

(1人当たり)

材料 (2人分)

- ・ お好みのスパゲティ 2人前
- ・ 市販のミートソース 1袋 (2人前)
- ・ レバー串 2本
- ・ 塩 適量

つくり方

- ① 鍋にたっぷりの水と塩を適量入れ、沸騰させる。
- ② スパゲティを規定時間ゆでる。
- ③ フライパンにレバー串をほぐし入れ、炒める。市販のミートソースを③に加え、さらに炒める。
- ④ ②のスパゲティがゆであがったら、ザルにあげ、③に加え炒める。