

# 4月29日はナポリタンの日

## カゴメが「ナポリタンスタジアム2021」開催!



昭和生まれの洋食「ナポリタン」をさらに盛り上げるべく、昭和の日である4月29日を「ナポリタンの日」とカゴメが制定しました。

そして2021年は同日にナポリタン全国ナンバー1を決める「ナポリタンスタジアム2021」をオンライン開催!ナポリタンを盛り上げます!

これを機にナポリタンのメニュー化をご検討ください!

「ナポリタンスタジアム2021」



4月	行事・祭事・記念日
1	木 エイプリルフール
2	金 国際子どもの本の日
3	土 いんげん豆の日 葉酸の日
4	日 清明 あんぱんの日 シシリアンライスの日
5	月
6	火 コンビーフの日
7	水 世界保健デー
8	木 シンハービルの日
9	金 食と野菜ソムリエの日
10	土 ほうとうの日
11	日
12	月 パンの記念日
13	火 水産デー
14	水 オレンジデー
15	木
16	金
17	土 土用 なすび記念日
18	日 良い歯の日
19	月 良いきゅうりの日
20	火 穀雨
21	水
22	木 アースデイ
23	金 しじみの日
24	土
25	日
26	月 オンライン麻雀の日
27	火
28	水
29	木 昭和の日 羊肉の日 <b>ナポリタンの日</b>
30	金

## 切干大根 ナポリタン

食物繊維が豊富な切干大根を使ってヘルシーに仕上げたナポリタン風の食感が楽しめる副菜です。



トマトケチャップ標準 /1kg



### 使用食材(10人分)

- 切干大根……………150g
- ウインナー……………100g
- たまねぎ……………180g
- ピーマン……………30g
- サラダ油……………20g
- カゴメトマトケチャップ標準……………250g

### 作り方

- ①切干大根は2~3回水洗いし、15分分に浸して戻し、軽く絞って水気を切っておく。
  - ②ウインナーを5mm幅の斜め切りにし、たまねぎ、ピーマンも5mm幅に切る。
  - ③フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で炒め、トマトケチャップを加えて混ぜ合わせる。
  - ④①を加えて手早く炒め合わせる。
- ※お好みでパルメザンチーズを振っても美味しいです。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	129 kcal	カリウム	697 mg	亜鉛	0.4 mg	ビタミンC	11 mg
たんぱく質	3.4 g	カルシウム	84 mg	ビタミンA(RE)	12 μg	食物繊維(総量)	4.0 g
脂質	5.0 g	マグネシウム	27 mg	ビタミンE(α-TE)	0.3 mg	食塩相当量	1.0 g
炭水化物	18.7 g	リン	69 mg	ビタミンB1	0.11 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	375 mg	鉄	0.7 mg	ビタミンB2	0.05 mg		

## 野菜たっぷり ナポリタン

野菜相当量1人あたり175g分の野菜を美味しくたっぷり食べられるナポリタンです。

### 使用食材(10人分)

- ベーコン……………300g
- たまねぎ……………300g
- サラダ油……………30g
- カゴメ冷凍彩り野菜ミックス……………550g
- カゴメトマトケチャップ標準……………300g
- カゴメダイストマトソース……………600g
- スパゲティ……………800g
- 粉チーズ……………50g
- パセリ(みじん切り)……………10g



冷凍彩り野菜ミックス /1kg  
トマトケチャップ標準 /1kg  
ダイストマトソース /1kg



### 作り方

- ①ベーコンは短冊切りに、たまねぎは5mm角に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を炒める。彩り野菜ミックスも加えて軽く混ぜ合わせ、トマトケチャップ、ダイストマトソースを加えて炒め合わせる。
- ③スパゲティをゆでて、②をあえる。
- ④器に盛り、パセリ、粉チーズをふる。

※野菜の全成分を含むものではありませんが、不足しがちな野菜を補う為にお役立て下さい。

栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値	栄養成分	数値
エネルギー	580 kcal	カリウム	614 mg	亜鉛	2.3 mg	ビタミンC	19 mg
たんぱく質	18.3 g	カルシウム	128 mg	ビタミンA(RE)	47 μg	食物繊維(総量)	5.0 g
脂質	19.8 g	マグネシウム	63 mg	ビタミンE(α-TE)	0.8 mg	食塩相当量	2.0 g
炭水化物	78.1 g	リン	257 mg	ビタミンB1	0.35 mg	※数値は全て1人あたりの数値	
ナトリウム	794 mg	鉄	1.9 mg	ビタミンB2	0.15 mg		