



低たんぱくナポリタン

材料 でんぷん生パスタ 1人前
豚ロース薄切り 2枚 40g
玉ねぎ・ピーマン
にんじん 100g
ケチャップ 大さじ1
減塩ウスターソース 小さじ1
コショウ・タバスコ 適宜
オリーブ油・MCTオイル各 10g

作り方

パスタを茹でたら流水でぬめりを取るよう
に洗い、水を切ってMCTオイルを和える。
フライパンに油を熱し、野菜と肉を炒め調味
料をからめる。パスタを加え味を均一にす
る。
好みで塩コショウとやタバスコをふる。