

材料	八王子ナポリタン	ハロウィンサラダ	パンプキンプリン	八王子蕪のスープ
	スパゲティ110g ウィンナー30g 青ピーマン10g 黄ピーマン10g 無塩バター2g オリーブオイル1g 食塩0.1g ホールトマト20g トマトケチャップ5g コンソメ0.2g 玉ねぎ40g ミニトマト20g パルメザンチーズ3g	レタス20g 人参15g 餃子の皮5g ノンオイルドレッシング	かぼちゃペースト20g 牛乳40g プリンの素4g 生クリーム5g チョコペン1g	蕪45g ベーコン10g 食塩0.15g コンソメ5g 胡椒0.01g 水70g"
作り方	①ウィンナーに切れ目を入れ、青ピーマンは輪切り、黄ピーマンと玉ねぎ30gはくし切りにする ②残りの玉ねぎは粗みじんにして茹でる ③フライパンにオリーブオイルと無塩バターを入れ、①を炒めておく。その間にパスタを茹でて、トマト缶は煮詰めておく。 ④パスタが茹で上がったら③を全て炒め合わせ、ケチャップとコンソメで味を整え、皿に盛り付け、②とパルメザンチーズを飾る。	①レタスは2-3cm程度の角切りにし、皿に盛り付ける。 ②人参は型抜きをして茹でておき、①にのせる。 ③餃子の皮は波を描くように半分に切り、ストローなどで顔をくりぬき、フライパンで乾煎りし、②にのせる。	①かぼちゃペーストと牛乳を混ぜる。 ②プリンの素は沸かしたお湯でとかしておく。 ③①と②を合わせ、冷蔵庫で冷やす。 ④③にチョコペンと生クリームでデコレーションする。	①蕪はくし切り、葉は3-4cm程度の長さに切る。 ②鍋に水を張り、沸いたところへベーコンと①を入れ、具材に火が通ったら塩、コンソメ、胡椒で味を整える。
一食あたりの食材料費	360円			
1人分の栄養価	エネルギー：670kcal 蛋白質：24.9g 脂質：19.2g 炭水化物：105.2g 食物繊維：7.6g 塩分：2.0g			

