

ハッシュドポークスパゲッティ

ハッシュドポークの「ハッシュ」

とは、**細かく切る**という意味です。



名前の通り、豚肉や玉ねぎをうすく切って、いため、煮込んであります。豚肉は、ごはんやパンなどの糖分を、エネルギーに変えてくれる、**ビタミンB₁**をたくさん含んでいて、**疲れた体を回復**させてくれます。

今日はスパゲッティにからめて、おいしく食べて下さい。