



麺をゆでる時間がいらなから簡単!

ナポリタン風焼きそば



■材料〈4人分〉

焼きそば麺	4玉
ベーコン	2枚
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
ぶなしめじ	1パック
サラダ油	適量
塩・こしょう	適量
酒	大さじ3
ケチャップ	120g~
バター	10g
粉チーズ	大さじ2
粗挽き黒こしょう	適量
パセリ(みじん切り)	適量

■作り方…調理時間約20分

- ①ベーコンは1cm幅に切り、たまねぎはうす切りにする。
- ②ピーマンは縦半分に分けて種を取り、ななめに切り、ぶなしめじはいしづきを取ってほぐす。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、①・②を炒めて、塩・こしょうを軽くふる。焼きそば麺を加えて、酒をふり入れて炒め、ケチャップを入れからめ、塩・こしょうで味を調える。
- ④③にバターを加える。
- ⑤器に④を盛りつけ、粉チーズ・粗挽き黒こしょう・パセリをふる。

1人あたり: 568kcal



- ・焼きそば麺は湯でほぐしておく、味がよみやすくなります。
- ・バターは火を止めて、余熱で溶かすようにするとよいです。