

ダイニングメニュー

ときどき食べたくなる、懐かしいやさしい味

ナポリタン



■材料〈4人分〉

スパゲティ	320g
ウインナー	6本
たまねぎ	1/2個
ピーマン	2個
エリンギ	2本
にんじん	1/4本
バター	適量
ケチャップ	180g
牛乳	大さじ4
塩・こしょう	少々
ウスターソース	少々
粉チーズ・パセリ	少々

■作り方…調理時間約20分

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩を入れておく。
- ②ウインナーは約1cm幅のなめ切りにする。
- ③たまねぎはうす切り、ピーマンは輪切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm幅の短冊切りにする。
- ④フライパンにバターを熱し、②・③を炒めて、塩・こしょうする。
- ⑤①にスパゲティを入れてゆで、ゆで上がったら④に入れて中火で混ぜ、ケチャップ・牛乳を入れて全体を混ぜる。最後にバターを少し入れて、塩・こしょう・ウスターソースで味を調える。
- ⑥皿に⑤を盛り、粉チーズ・パセリのみじん切りをふる。



量が多い場合は、具材だけを先にすべて炒めておいてスパゲティは半量ずつあわせるとよいです。下に、たまごを焼いたものを敷いてもおいしいです。

食事 バランスガイド

1人あたり:503 kcal

