

フライパンひとつで！フレッシュトマトのナポリタン



調理時間： 10 分

材料 ： 2 人分

スパゲティ	160g
カゴメ 高リコピントマト	2個
ウインナーソーセージ	6本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1個
マッシュルーム	1パック
サラダ油	大さじ1/2
<焼きケチャップ>	
カゴメトマトケチャップ	大さじ6
サラダ油	大さじ1/2
水	450g
カゴメトマトケチャップ	大さじ1
バター	10g

作り方

- ①ウインナーは1cm幅の斜め切りにする。
玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
トマトはくし切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の具材を炒める。
- ③<焼きケチャップ>を作る。フライパンにサラダ油と
トマトケチャップを入れ中火にし、水分を飛ばすように
2/3くらいの量になるまで炒める。
- ④フライパンに水を加えて強火にし、
沸騰したら半分に折ったスパゲティを加える。
- ⑤時々混ぜながら沸騰が続く程度の中火で
スパゲティの表示時間+約3分を目安に加熱する。
- ⑥麺にほぼ火が通り、水分にとろみがついてきたら①の
トマト、トマトケチャップ、バターを加えて混ぜる。
- ⑦皿に盛り、お好みで粉チーズをかけたら出来上がり！

ポイント

早ゆでタイプのスパゲティを使うとさらに時短に仕上げるができます。
パスタを茹でる際の塩の割合は、水 1 リットルに対して塩大さじ1/2を目安としてください。

エネルギー： 544 kcal 食塩相当量： 2.6 g 野菜相当量： 248 g

* 栄養計算は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています。すべての数値は1人分もしくは1単位当たりとなります。

©カゴメ株式会社 無断複写・無断転載を禁止します

Z7137