

6月は食育月間 毎月19日は食育の日

フライパンひとつで♪らくらくナポリタン (調理時間 15分)

野菜 70g
1人分



主食

～ポイント～

フライパン一つで全ての調理工程ができる時短メニューです。麺を別の鍋等で茹でる必要がなく、料理が苦手な方も作りやすい一品です。

材料 (2人分)

ウインナー	4本	
玉ねぎ	1/2個	
ピーマン	2個	
人参	40g	
バター	小さじ2	
A	トマト	大きじ4
	ケチャップ	
	醤油	小さじ1
	ブイヨン (顆粒)	小さじ1
	水	2と1/2カップ
スパゲティ	2食分	



栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	503
たんぱく質(g)	17.0
脂質(g)	14.4
カルシウム(mg)	44
鉄(mg)	2.0
食塩(g)	2.6

作り方



- 1 ウインナーは3～4等分に斜めに切る。玉ねぎ、ピーマン、人参を千切りにする。
- 2 フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、人参を中火で3分ほど炒める。
- 3 Aを加える。スパゲティを半分の長さに折って加え、さっと混ぜる。煮立ったら、弱火～中火にして、蓋をする。
- 4 ときどきかき混ぜながら、「袋の表示時間+2分」ほど煮る。(煮汁がなくなる場合は水を足す。)
- 5 ピーマンを加えて混ぜながら、さらに1分ほど煮て、お皿に盛りつける。

※お好みで粉チーズやこしょうをかける。

