



プラボトル入り
ナポリタンソースを使った **スパゲッティ ナポリタン**



材料(2人分)

- 新玉ねぎ…100g(大きめのくし形に切る)
- ソーセージ…4本(60g) 7mmスライス
- しめじ…70g(ほぐす)
- ピーマン…2個(輪切)
- オリーブオイル…大さじ2
- プラボトル入りナポリタンソース…80g
- スパゲッティ(乾めん)…160g
- 塩…1g

① フライパンでピーマン以外の野菜とソーセージをオリーブオイルを使って炒めます。塩1g振りかけ、玉ねぎがすぎ通って甘くなったらピーマンを加え、さっとひと混ぜして置いておきます。



② スパゲッティをゆで湯を切り①のフライパンに加え、ナポリタンソース80gを加え炒め合わせて出来上がりです。



③ 好みでパルメザンチーズ、タバスコなど振りかけて召し上がってください。ソーセージはスモークしたソーセージの方がソースとの相性が良いです。



栄養量	・ エネルギー……………567kcal	・ 脂 質……………24.8g	・ 食塩相当量……………2.8g
	・ たんぱく質……………16.4g	・ 炭水化物……………75.5g	