

かんたんクッキングレシピ

なつやさいの ナポリタンスパゲティー

しょくじ



ざいりょう おお にんぶん 材料 (多め2人分)

・スパゲティー	150g	・バター	5g
・ウインナー	3本	・サラダ ^{あぶら} 油	おお 大さじ1
・玉ねぎ ^{たま}	半分	・ケチャップ	おお 大さじ4
・ピーマン	1個	・牛乳 ^{ぎゅうにゅう}	おお 大さじ2
・なす	1本	・コンソメ	こ 小さじ1
・ズッキーニ	半分	・砂糖 ^{さとう}	こ 小さじ 1/2

つか きぐ 使う器具

・フライパン ・まな板^{いた} ・さいばし ・包丁^{ほうちょう} ・なべ ・ボウル

つく かた <作り方>

- ① 玉ねぎ^{たま}はうす^ぎ切り、ピーマンは種^{たね}とへたをとりせん^ぎ切り、
なすとズッキーニは半月^{はんげつ}切り、ウインナーはななめ^ぎ切りにする。
- ② フライパンにサラダ^{あぶら}油^いを入れて熱^{ねっ}したところに、玉ねぎ^{たま}を入れて炒^{いた}めて、
ズッキーニ、なす、ピーマン、ウインナー^{じゅんばん}を順^い番^ぎに入れてよく炒^{いた}める。
- ③ Aの調味料^{ちょうみりょう}をボウルで混^まぜ合^あわせておき、②に入^いれてよく炒^{いた}める。
- ④ なべにお湯^ゆをたっぷりわかして、塩^{しお}を大さじ1入^{おお}れて、スパゲティーをゆでる。
ゆであがったら、ザルにあける。
- ⑤ 野菜^{やさい}と調味料^{ちょうみりょう}を炒^{いた}めたフライパンに、ゆでたスパゲティーとバターを入^いれてよく混^まぜる。
- ⑥ お皿^{さら}にもりつける。

ポイント



- ・ミニトマトや枝豆^{えだまめ}やとうもろこしなどの夏野菜^{なつやさい}をカットしてくわえてもおいしいですよ。
- ・夏休み^{なつやす}のお昼^{ひる}ごはん^{さいてき}に最適^{さいてき}です。