

追いケチャナポリタン

材料 2人分

スパゲティ	-----	200g
ウインナーソーセージ	-----	2本
玉ねぎ	-----	1/2個
ピーマン	-----	1個
マッシュルーム	-----	100g
カゴメ トマトケチャップ	-----	大さじ8
バター	-----	大さじ1
牛乳	-----	大さじ2

作り方

- ①スパゲティは塩を加えたたっぷりの湯でゆでておく。
- ②ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、マッシュルーム、ピーマンの順に加え強火で手早く炒め、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ④①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒める。
- ⑤皿に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。

カゴメ トマトケチャップ



トマトケチャップは大さじ2杯
 でトマト1個分！！
 お肉にもみ込めば、くさみを
 消してやわらかくする効果も♪



POINT★



- * ケチャップを2回に分けて加える点と牛乳を加える点がポイント！
- * 2回目のケチャップ＝追いケチャップにより、ケチャップのフレッシュ感のあるポリタンに♪牛乳によりコクとまろやかさが加わります。

1人分の
 トマト使用個数

2個



調理時間
 約15分

エネルギー
 579kcal

塩分
 3.7g