

ナポリタン風 野菜炒め

ざいりょう (2) 人分

※分量もできるだけ、書いてください。

- | | | | |
|--------|-------|---------|---------|
| ◦ たまねぎ | 1/2 玉 | ◦ ケチャップ | 大さじ 2~3 |
| ◦ ピーマン | 2 個 | ◦ 塩こしょう | 適量 |
| ◦ ウィナー | 4 本 | ◦ 石砂糖 | ひとつまみ |
| ◦ えのき茸 | 1 袋 | ◦ 粉チーズ | 適量 |
| | | ◦ サラダ油 | 小さじ 2 |

【作り方】

- ① たまねぎは薄切り、ピーマン、ウィナーは細切りに切る。えのき茸は石づきを切っておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、たまねぎを炒めて透き通ってきたら、ほかの材料を加えてサッと炒め、軽く塩こしょうする。
- ③ 手早くケチャップと石砂糖で味をととのえて、仕上げに炒めながら、まんべんなくなじませる。盛りつけてから粉チーズをふる。

できあがり写真 (絵でもよい)

【料理の特徴や工夫した所】

※裏面に貼付します。

子供の好きなナポリタンスパゲティの風味で作った野菜炒めです。えのき茸をパスタの代わりに使いました。ウィナーのかわりにハムやベーコンを使ってもおいしいです。給食では盛り付け後のチーズは難しいと思うので、仕上げの段階で粉チーズを全体に混ぜる方法が良いと思います。

※ 考えるのは、一つの料理 (例: 白菜のごま和え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあげ、白菜のごま和え、味噌汁 等) ではありません。

ホームページ等の掲載について、希望されない場合は○を付けてください。(希望しません)