

フライパンひとつでお手軽に

そうめんで作る 具沢山ナポリタン

【材料 4人分】

そうめん(乾燥) ……	200g	オリーブオイル ……	大さじ1
しめじ ……………	100g	めんつゆ ……………	大さじ1
ピーマン ……………	2個	ケチャップ ………	大さじ3
ウインナー ………	4本	コショウ ……………	少々
玉ねぎ ……………	100g	粉チーズ ……………	適宜

1人分 栄養量

• エネルギー	294 kcal	• 脂 質	8.3 g
• たんぱく質	8.3 g	• 塩 分	3.0 g



玉ねぎの色が透き通ってきたら、ピーマンを入れてさらに炒めます。



フライパンに湯を沸かし、沸騰したらそうめんをパラパラと入れてほぐします。すぐに蓋をして火を止め、そうめんの茹で時間をその状態で待ちます。時間になったらざるにあげて流水でぬめりを落とし、水気を切ります。



4に1のそうめん、2のソース、コショウを加えて全体に色づくように炒め合わせます。



しめじは細かくほぐし、ピーマンは種をとって細切りに、玉ねぎは薄くスライスします。ウインナーは斜め薄切りにします。めんつゆとケチャップは混ぜておきます。



★ここがポイント
そうめんは1で、茹でずに火を止めて蒸らすことで、冷めてもくっつきにくくなります。



フライパンにオリーブオイルを入れ、しめじ、ウインナー、玉ねぎを炒めます。

