

# ナポリタン



## カンタンメニュー

カロリー	387	kcal
たんぱく質	20.0	g
脂質	7.7	g
炭水化物	67.2	g
食塩相当量	1.5	g

食物繊維	16.2	g
糖質	51.0	g

## 【材料】

材料	分量
たまねぎ	1 / 4 個
ピーマン	1 / 2 個
ウィンナー	2 本
トマトケチャップ	大さじ 2
塩・こしょう	少々

## 【作り方】

[1]たまねぎはくし切り、ピーマンは輪切りにする。ウィンナーは斜め切りにする。

[2]麺は表示の時間ゆで、ザルに上げる。

[3]フライパンに油を熱し、[1]を加えて炒め、塩・こしょうで味付けをする。  
野菜に火が通ったら、麺を加えて炒め合わせ、ケチャップで味付けをする。