

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
ワインナー	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。ワイ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。