



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## フライパンひとつで調理できる! ワンパンナポリタン



一人あたりのエネルギー <b>622kcal</b>	食塩相当量 <b>3.7g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

スパゲティ……………200g  
ウインナーソーセージ……………4本  
玉ねぎ……………1/2個  
ピーマン……………2個  
オリーブオイル……………大さじ1  
トマトケチャップ……………大さじ6  
パルメザンチーズ……………大さじ1  
A 水……………600ml  
塩……………ひとつまみ  
こしょう……………少々  
コンソメ(顆粒)……………小さじ1

### ■作り方

- ①玉ねぎは薄切りに、ウインナーは1cm幅の斜め切りにする
- ②ピーマンはヘタと種を取り除き、5mm幅に切る
- ③フライパンにオリーブオイルを熱して①を入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ④③にAを加え、半分に折ったスパゲティを入れて混ぜ、煮立たせてから袋の表示通りに時々混ぜながら茹でる
- ⑤④に②とケチャップを加えて混ぜ、強めの中火で汁気をとばしながら煮詰める
- ⑥⑤を器に盛り、パルメザンチーズをかける

### スマイル memo

- ・途中で水が足りなくなった場合は、必要に応じて水を足してください。
- ・早茹でタイプのスパゲティを使う際は水の量を1カップほど減らしてください。

cooking memo