



Recipe

まいにちの発酵レシピ

ナポリタン

Ingredients 材料 / 2 人分

スパゲッティ (乾麺)	180~200 g	(A)	
スパゲッティ用の塩	大さじ 1	ケチャップ	大さじ 8
玉ねぎ	150 g (小 1 個)	玉ねぎ塩麴	大さじ 2
ピーマン	2 個	水	大さじ 2
しめじ	40g	塩こしょう	適量
にんにく	1/2 かけ	バター	10g お好みで
ゆで豚	60 g (ウインナー 3 本)	粉チーズ	適量お好みで
オリーブオイル	大さじ 1	卵	2 個
			(目玉焼きか溶いて鉄板に流す)

Directions 作り方

- ・玉ねぎは縦半分にして芯を切り落とし、スライス、ピーマンはヘタと種を除いて、スライスしておく。しめじはさいておく。
- ・にんにくは軽くつぶしておく。
- ・ゆで豚は 7~8 mm 幅に切っておく。(ウインナーの場合は斜め切り)
- ・A を合わせておく。
- ・スパゲッティを表示の分数で茹でておく。

- ① フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火~中火にかけてにんにくの香りがしてきたら玉ねぎを入れてしんなりするまで炒める。
- ② ゆで豚とピーマン、しめじを入れて炒め、香ばしい焼き色がついたら弱火にして A を加えて全体をよく混ぜる。
- ③ ゆでたスパゲッティを加えて全体にソースを絡ませる。(お好みでバター)
- ④ 塩こしょうで味を整える。
- ⑤ お好みで、目玉焼き、鉄板があるなら鉄板をあたためておき、溶いた卵を流してその上にナポリタンをのせる。