

『フライパンひとつでササッと作る簡単ナポリタン』

料理に不慣れな男性でも、フライパンひとつでササッと作ることができる一品です！
ぜひ、この機会に挑戦してみてください。

【材料】(2人分)

スパゲッティ(乾)	150g	A {	にんにく	2g
ベーコン	40g		トマトケチャップ	大さじ3
ピーマン	20g		コンソメ(顆粒)	3g
タマネギ	100g		牛乳	大さじ2
こしょう	少々		水	400ml
			マーガリン	小さじ2

【1人分の栄養価】

エネルギー:466kcal たんぱく質:13.5g 脂質:13.3g 炭水化物:70.0g カルシウム:49mg 食塩相当量:2.1g

【作り方】

- ①ベーコンは幅1cmの短冊切り、ピーマンはせん切りにする。タマネギはうす切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ②フライパンにAを入れて、混ぜ合わせる。
- ③半分に折ったスパゲッティ、タマネギ、ベーコンの順に入れ、蓋をして強火にかける。
- ④沸騰したら蓋を取り、全体を混ぜ合わせ、ピーマンを加えてさらに煮る。
- ⑤水分がなくなったら、火をとめてこしょうをふる。

