

2月レシピ紹介

スパゲッティナポリタン

<材料>	(4人分)
スパゲッティ	65g
ベーコン	25g
たまねぎ	100g
にんじん	25g
ピーマン	10g
油	小さじ1/2
ケチャップ	30g
中濃ソース	小さじ1
コンソメ	小さじ1/4
塩、こしょう	少々

※給食では、副菜のおかずとして提供することが多いです。主食にするならば、5～6倍位の量を作るとよいでしょう。

※ベーコンの代わりにウインナーを使うのもおすすめです。

<作り方>

- ① スパゲティは半分の長さに折ってゆでる。
(少し固めにゆでるのがコツです。)
- ② ベーコンは短冊に切る。たまねぎは薄くスライスし、にんじんとピーマンはせん切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、ベーコンを軽く炒めたら、にんじんとたまねぎを入れ、やわらかくなるまで弱火で炒める。
- ④ ピーマンを加えしんなりしたら、ケチャップ、中濃ソース、コンソメを加える。味を見て塩、こしょうを加える。
- ⑤ ゆでたスパゲティを入れ、混ぜ合わせる。
(酸味が強い場合は、砂糖を少し加えるとやさしい味になります。)

