

LIFE-001

おとうさんの、ナポリタン

飯島奈美



材 料

スパゲッティ

お好きな太さでお好きな量。
太めのほうが、ナポリタンぽくしあがります。
今回は 12 分ゆでのものを使いました。

具

- ・ピーマン
 - ・タマネギ
 - ・にんにく
 - ・水煮のマッシュルーム（缶詰）
 - ・ソーセージ
- ……いずれも、量は、好きなだけどうぞ。

ソース

- ・トマトジュース
- ……完熟タイプの甘みの強いものが合います。

調味料

- ・サラダ油
- ・オリーブオイル
- ・バター
- ・塩
- ・こしょう
- ・ケチャップ
- ・タバスコ（お好みで）
- ・粉チーズ（お好みで）
- ・ソース（お好みで）
- ・しょうゆ（お好みで）

つくりかた

- スパゲッティを、時間通りにゆで、ざるにあげ、サラダ油をからめておきます。
- ピーマン、タマネギ、にんにく、ソーセージを切り、塩・こしょうをしてオリーブオイルで炒め、皿にとっておきます。
- トマトジュースを 5 分ほど煮詰めておきます。
- フライパンにバターをとかし、スパゲッティ、具、トマトジュース、ケチャップを加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえてできあがり。
- タバスコや粉チーズなど、お好みでかけておめしあがりください。

