

『ズッキーニーとなすのナポリタン』

材料(2人分)

| | | | | | |
|--------|---|---|---|---|-----|
| ズッキーニー | 2 | 0 | 0 | g | 本本本 |
| 人参 | 1 | ／ | 1 | 2 | 本本個 |
| 玉ねぎ | 1 | ／ | 1 | 2 | 本本個 |
| ウインナー | | | | 適 | 少 |
| パスタ | | | | 少 | じ |
| ケツチャップ | | | | じ | 適 |
| 粉チーズ | | | | 適 | 適 |
| 乾燥バジル | | | | | |



作り方

- ① ズッキーニーとなすは輪切り又は半月切り(厚み7mm程度)玉ねぎはくし切り、人参は短冊切り。
- ② ウインナーはスライスし、パスタは時間通りに茹でる。
- ③ 茹で上がり3分位前に、フライパンを熱し、野菜&ウインナーを炒め、塩・コショウをする。
- ④ パスタが茹で上がったらザルに上げ、水気を切ってフライパンにいれる。
- ⑤ ウスターソースとケツチャップを入れ、万遍なく炒め合わせ、皿に盛る。
- ⑥ 粉チーズと乾燥バジルを振り出来上がり!