

☆きゅうしょくレシピ51☆

【スパゲティナポリタン】

(ざいりょう) (4にんぶん)



| | | |
|---------|--------|----------------|
| スパゲティ | 140グラム | ・・・ゆでる |
| ベーコン | 20グラム | ・・・1cmにきる |
| たまねぎ | 120グラム | ・・・3mmのスライスにきる |
| にんじん | 60グラム | ・・・せんぎり→ゆでる |
| あぶら | 8グラム | |
| おろしにんにく | すこし | |
| ケチャップ | 60グラム | |
| トマトみずに | 40グラム | |
| さとう | 1.5グラム | |
| こしょう | すこし | |



(つくりかた)

- 1 なべにあぶらとおろしにんにくをいれてひをつける。
- 2 ベーコンをいれていためる。
- 3 たまねぎをいれてよくいためる。
- 4 ケチャップ、トマトみずに、さとう、こしょうをいれてにこむ。
- 5 にんじんをいれてにる。
- 6 ゆでたスパゲティをいれていためあわせる。