



～塩分が気になる方へ～

ケチャップハーフで追いケチャナポリタン



■作り方

- ①スパゲティは塩（分量外）を加えたたっぷりの湯で茹でておく。ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- ②フライパンにバターを熱し、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルームの順に手早く炒め、ケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ③①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのケチャップ、牛乳を加えて、麺にからむように炒める。
- ④皿に盛り、お好みでパルメザンチーズをふる。

■材料・分量（4人分）

スパゲティ	200 g
ウインナーソーセージ	2本
玉ねぎ	1/2個
マッシュルーム（水煮缶詰）	小1缶
ピーマン	1個
カゴメケチャップハーフ	大さじ8
バター	大さじ1
牛乳	大さじ2

■ポイント

- *ケチャップを2回に分けて加える点と、牛乳を加える点がポイント！
- *炒めたトマトケチャップの香ばしさと、トマトケチャップ本来のさわやかな甘みを楽しめます。牛乳によりコクとなるろやかさが加わります。

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	556 kcal
●食塩相当量	2.4 g
●野菜相当量	148 g

〔調理時間：15分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社

