



もやしのナポリタン風炒め

調理：上北谷地区保健委員



(←) 見附のイメージキャラクター「ミツケ」



POINT!

- ・「もう一品足りない！」ときにササッと作れる、簡単・時短レシピです。
- ・ウィンナーの焼き色がつくまで炒める調理法は、香ばしさをいかした「減塩」方法の一つです。
- ・お弁当のおかずにもおすすめです。
- ・お好みで粉チーズやタバスコをかけても◎

■材料（4人分）

- ・もやし…1袋　・ピーマン（5mm幅の細切り）…2個
- ・玉ねぎ（5mm幅の薄切り）…1/2個
- ・ウィンナー（斜め薄切り）…2本
- ・オリーブ油…小さじ2　・塩…少々（指2本でつまんだ量）
- ・こしょう…少々　・ケチャップ…大さじ2
- ・コンソメ…小さじ1/2　・乾燥パセリ…少々

■作り方（約10分）

- ① フライパンに、オリーブ油を中火で熱し、ウィンナーを焼き色がつくまで炒める。
- ② 玉ねぎ・ピーマン・もやしを加えて強火で炒め、塩こしょうをふる。
- ③ ケチャップ・コンソメを加えてさっと炒める。
- ④ 皿に盛り付け、パセリを散らす。

【1食分の栄養価】 エネルギー 74kcal 食塩相当量 0.7g