

## フライパンひとつでナポリタン

● ● ●



パスタの別茹でなし！  
洋食屋さんのナポリタンを作ろう！

フライパンに入る長さにパスタを折って入れます。  
これで別茹でなしです。ナポリタンだから少し柔らかめもおいしい。

ケチャップを炒めて、本格な味に。  
お好みで目玉焼きを乗せたり、具材を増やしても！！

⌚ 調理時間

20分以下

★ 難易度

初心者向け

<https://www.youtube.com/watch?v=3jiHiFyPNJM>



### 材料 (2人分)

ワインナーソーセージ	6本
玉ねぎ	1/2個 (100g)
ピーマン	2個
オリーブ油	大さじ1
スパゲッティー	160g (8分茹でのもの)
【A】ケチャップ	大さじ5
【A】オリーブ油	大さじ1
【A】塩	小さじ1/4
【A】こしょう	少々
好みで粉チーズ、タバスコ	各適量

## カジターン ポイント



POINT 1 フライパンひとつでナポリタンを作ろう！

POINT 2 フライパンに入るようにパスタを2等分に折ろう！

POINT 3 ピーマンは色が変わるので、最後に入れよう！

## 作り方



### 1 材料を切る

玉ねぎはくし形に切り、均一に火が通りやすいようにほぐします。  
ピーマンはタテ半分に切り、種とへたを取りさつと水洗いをします。重ねて8mm幅ぐらいに切ります。  
ワインナーは斜めに3~4等分に切ります。



### 2 炒める

温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとワインナーを1分程度炒めます。  
いい香りがしてきたら水を入れて、沸かしていきます。



### 3 パスタをゆでる

フライパンに入るようにパスタを2等分に折ります。玉ねぎとワインナーの入ったフライパンに折ったパスタを入れ、ゆで時間の表示時間通りに煮ていきます。  
水分が無くなったら、最後にピーマンを加え、1分ほど加熱していきます。



### 4 味付け

【A】の調味料で味付けをします。  
しっかり炒めることでケチャップの酸味をほどよく飛ばし、マイルドな味付けになります。  
慣れていない方はここで味見をし、味の調整をしてください。



### 5 盛付け

手をひねるように麺を盛り付けます。高さを出すことでお店のような雰囲気が出せます。  
盛り付けの際、トングがあればトングを使用するとよいでしょう。  
麺を盛りつけたら、上に具材を乗せます。



### 6 完成

最後に粉チーズをかけ完成です。  
お好みでタバスコなどをかけてもよいでしょう。