

## 絶品ナポリタンの作り方

### 【材料：2人分】

- A. ニンニク 1片
  - B. 玉ねぎ 100g、ピーマン 2個、ナス 1/2個(60g)、ニンジン 1/4本(45g)、ウインナー 100g
  - C. 極太パスタ(2.2mm) 200g(水 2ℓ、塩 小さじ2)
  - D. サラダ油 大さじ1
  - E. 水 大さじ1
  - F. 白だし 大さじ2、ケチャップ 100g、
  - G. バター 20g、コショウ 少々
- ※白だしは吸い物で1:9濃縮タイプを使用



### 【作り方】

1. 材料をすべて用意する。



2. Aのニンニク、Bの玉ねぎはスライス。ピーマン、ナス、ニンジンは細切り。ウインナーは食べやすい大きさに切る。

3. Cのパスタは「水から」茹でる。パスタが入る大きな鍋(深型フライパンなど)に水と塩を入れ、パスタを入れてから点火。湧いたら、中火にして、2.2mmの場合は23分茹でる。パスタ同士がくっつかないように、パスタが少し柔らかくなったら混ぜる。



※ナポリタンにはやっぱりもちもちの太めんがおいしい。水から茹でると驚くほどモチモチ食感になる！

4. 別のフライパンに、Aのニンニク、Dのサラダ油を入れて、火を付けて、中火で炒める。

5. ニンニクの香りがたってきたら、Bの具を全部入れて、強火で炒める。



6. 具材に油が回ったら、Eの水を入れて、弱めの中火にし、フタをして2分、蒸し焼きにする。



7. Fの白だしとケチャップを加えて、強火で水分を飛ばすように炒める。※野菜を白だしとケチャップで、よくからめておくと、野菜に味がしっかりついておいしいよ。



8. 23分ぐらい茹でて、パスタが柔らかくなったら、ザルに上げて、お湯を切る。

9. そのパスタを、フライパンに加えて、Gのバターとコショウを入れて、強火にして混ぜる。



10. 1分ぐらい炒めて、よくなじんだら、出来上がり。

