

ナポリ丼



<材料(1人分)>

ワインナー	2本
玉ねぎ	20g
ピーマン	1個
サラダ油	小さじ1
ケチャップ	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
溶けるチーズ	適量
ごはん	適量

<作り方>

① 玉ねぎ・ピーマンは一口大に、ワインナーはななめに3つに切る。



② フライパンに油・玉ねぎ・ワインナーを入れ中火で炒める。ピーマンを加えてさっと炒め、ケチャップ・しょうゆを加え、ひと混ぜして火を止める。

③ 器にごはんをよそい、②をのせ、チーズをのせる。

Point

- ◆ 玉ねぎ・ピーマンの代わりにミックスベジタブルでも作れます。
- ◆ 温泉卵や目玉焼きを追加すると、たんぱく質UP
- ◆ ごはんの代わりに、パンにのせて焼けばピザトーストに、ゆでたスパゲッティやマカロニと和えればナポリタンになります。