



骨(コツ)っと牛乳ナポリタン



骨(コツ)っと牛乳ナポリタン

エネルギー 366kcal
(1人分あたり)

【材料2人分】

- | | |
|--------------|------|
| ・牛乳 | 2カップ |
| ・米酢 | 30ml |
| ・スパゲッティ(早ゆで) | 140g |
| ・キャベツ | 40g |
| ・たまねぎ | 20g |
| ・ピーマン | 30g |
| ・ベーコン | 40g |

【調味料】

- | | | | |
|--------|-----|--------|----|
| ・ケチャップ | 40g | ・塩こしょう | 適量 |
| ・パセリ | 少々 | | |

骨(コツ)っと牛乳ナポリタン

① 野菜とベーコンを5mm幅に切る。



骨(コツ)っと牛乳ナポリタン

② フライパンで牛乳・米酢を混ぜ合わせ分離させる。



③ フライパンに麺と野菜・ベーコンを入れて煮る。



骨(コツ)っと牛乳ナポリタン

④ 水分がなくなるまで煮たら、
ケチャップ・塩・コショウを入れ、味をなじませる。



⑤ 皿に盛り付けてパセリを飾れば完成。

