



ベジナポリタン



■材料・分量（4人分）

<ナポリタン>

スパゲティ	400 g
カゴメトマトケチャップ	大さじ12
バター	20 g
牛乳	大さじ2
イタリアンパセリ	適量

<ラタトゥイユ>

カゴメ基本のトマトソース	295g	1 缶
ズッキーニ		1 本
なす		1 本
玉ねぎ	1/4個	
黄パプリカ	1/2個	
ベーコン		2 枚
塩	小さじ1/4	
こしょう		少々
オリーブ油	大さじ2	

■1人分あたりの栄養成分

●エネルギー	653 kcal
●食塩相当量	3 g
●野菜相当量	201 g

■作り方

①ラタトゥイユを作る。

耐熱皿に1cm角に切った野菜、基本のトマトソース、ベーコン、オリーブ油、塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。

ラップをし、電子レンジ（600w）で約5分加熱する。

②ナポリタンを作る。

フライパンにバター、トマトケチャップ、牛乳の順に加えて加熱し、軽く水分を飛ばす。

ゆでたスパゲティを加えて手早く炒め合わせる。

③お皿に②を盛り、①をかけて完成。

※お好みに粉チーズやパセリをかけてお召し上がりください。

■ポイント

野菜をたっぷり使用し、見た目が華やかなナポリタンです！

〔調理時間：20分〕

レシピ提供：カゴメ株式会社

