

ペンネナポリタン

<材料 4人分>

| | |
|-----------|--------|
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| ウインナー | 180g |
| 玉ねぎ | 1と1/2個 |
| にんじん | 1/2本 |
| マッシュルーム水煮 | 150g |
| ピーマン | 3個 |
| ケチャップ | 大さじ8 |
| 中農ソース | 大さじ1 |
| しょうゆ | 大さじ1/2 |
| 砂糖 | 小さじ2 |
| コンソメ | 小さじ2 |
| 粉チーズ | 大さじ2 |
| ペンネ | 180g |



<作り方>

- ①ウインナーは、斜めに切ります。玉ねぎは半分に切って薄めにスライスにします。にんじん、ピーマンは千切りにします。マッシュルームは水を切っておきます。
- ②フライパンにサラダ油を入れて熱し、ウインナーと玉ねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルームを炒めます。
- ③Aの調味料を入れてよく炒め合わせ、最後にチーズを振ります。
- ④塩ゆでしたペンネをフライパンに入れ、手早く合わせて出来上がりです。

<栄養士コメント>

- 給食ではペンネの食感が人気です。
- ピーマンが苦手な子でも食べやすい味付けです。
- スパゲティより短いので、小さい子でも食べやすいです。