

8月のおすすめレシピ



ズッキーニのナポリタン



旬のズッキーニを美味しく
頂けるナポリタンです★

材料

スパゲッティ	40g
バター	2g
豚もも小間	30g
玉ねぎ	30g
ズッキーニ	10g
ピーマン	5g
油	2g
ケチャップ	12g
ウスターソース	2g
上白糖	0.6g

作り方

- ①麺は 8～9 分茹でてバターを絡めます。
- ②材料は食べやすい大きさに切って、ズッキーニは水にさらし肉は酒をふります。
- ③熱した油で②を炒め合わせ、①を加えてケチャップ・ウスターソース・砂糖で調味してください。