

## ～パパの味！ナポリタン～

パパからの  
アピールポイント

お好み焼きソースはいろんなうまみが入っているので、失敗が少ないです！

家族の感想

ご飯を作ってくれと、とてもおいしいです！（ママ）  
パパのつくったごはん、おいしいよ！（娘）

### 【材料と分量】（1人前）

スパゲティ…1束

釧路産 豚肉・ピーマン・玉ねぎ…適量

冷凍した生卵…1個

ケチャップ、お好み焼きソース、砂糖…適量

### 【作り方】

- ① 沸騰したお湯に多めに塩を入れ、スパゲティを袋に記載されている倍ぐらいの時間ゆでる。（消化によく、食べやすくするために長くゆでるのがポイント）
- ② 豚肉を炒め、色が変わったら、ピーマン、玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ 野菜が炒められたら、なべから直接スパゲティを入れる。（ゆで汁が入るぐらいが塩加減としてちょうどいい）
- ④ 全体的に和えたら、ケチャップを全体に色がつくぐらい入れて炒めながらまぜる。
- ⑤ 色がついたら、砂糖をひとつまみとお好み焼きソースで味をととのえる。
- ⑥ 目玉焼きをのせたら完成。（卵は冷凍してから目玉焼きにした方が、黄身がもったりして美味しいです。）

