



15分

切干しナポリタン

切干し大根がナポリタンに大変身！シャキシャキ歯ごたえがあって美味しいです。



ウィンナーはハムやツナにかえても美味しいです。作ってからしばらく置くと味がなごみます。

材料 作りやすい分量

切干し大根	30g
ウィンナー	4本
玉ねぎ	20g
人参	40g
ピーマン	20g
油	適量
砂糖	小1
ケチャップ	大2
中濃ソース	小1

作り方

- ① 切干し大根は戻して、食べやすい長さに切っておく。
- ② フライパンに油を熱し、薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ 細切りにした人参とピーマンも炒める。
- ④ 斜め切りにしたソーセージと①を加えよく炒め、砂糖・ケチャップ・中濃ソースで調味する。



社会福祉法人
聖隷福祉事業団