



## ナポリ飯（ナポリはん）

文書管理課 藤田 雅史

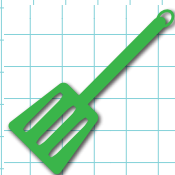
ナポリタンのパスタ抜きです。  
ごはんに乗っけても混ぜてもよし、そのままおつまみでもよし、  
パスタに混ぜても、常備菜としてお弁当のおかずにもできます。  
お肉、野菜、きのこは好きなもの、あるものを使って大丈夫です。

### 材 料



肉 約100g（ウインナー、ベーコン、豚肉、鶏肉、牛肉、挽肉など好きな肉）、玉ねぎ 1個、野菜 ひとつかみ（ピーマン、にんじん、セロリなど好きな野菜）、きのこ 1株（しめじ、まいたけ、マッシュルームなど好きなきのこ）  
ケチャップ 大きじ5くらい、塩、胡椒 少々、ニンニク 1片（刻みニンニクのビンやニンニクチューブでも可）、  
油 大きじ2、ごはん 茶碗1杯

### 作り方



#### ① 野菜、肉を切る

玉ねぎ、野菜は薄切りに（ピーマンは輪切り）、肉、きのこは一口大、ニンニクはみじん切りにする。

#### ② 炒める

フライパンに油、たまねぎ、ニンニク、肉、塩、胡椒、野菜の順番で入れて炒める。

#### ③ ケチャップを入れて混ぜあわせる。

#### ④ ごはんに乗せて完成

※お好みでチーズやタバスコ、パセリを乗せてアレンジ



フライパン一つでできる料理です。

洗い物も包丁まな板だけで後片付けも簡単です。

アレンジでボリュームもできるのでおかずにぜひ。

