

# 長崎新名物



〈材料(2人分)〉

- ちゃんぽん麺…………… 2玉
- ちゃんぽんの具…………… 1袋 (120g)
- ピーマン…………… 1個
- 玉ねぎ…………… 1/2個
- マッシュルーム(水煮)…………… 1/2缶
- カゴメトマトケチャップ…… 大さじ6
- サラダ油…大さじ1 塩・こしょう…各適宜



# ちゃポリタン

(ちゃんぽん麺ナポリタン)

- 1 フライパンに油を熱し、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、ちゃんぽんの具の順番で加え、中火で炒める。
- 2 ケチャップを加え、混ぜ合わせる。
- 3 ちゃんぽん麺をほぐし入れ、軽く炒め合わせる。
- 4 お好みで、塩・こしょうで味を整える。

※最後に、バジルまたは粉チーズをかけても、美味しくいただけます。  
※一味唐辛子をかけて、大人の味に変身。

- 🍷 フライパンひとつで簡単ecoメニュー
- 🍷 パスタを茹でる手間なく、ナポリタンが出来ます!  
野菜は冷蔵庫の残り物でOK!
- 🍷 冷めてもおいしい、お弁当にもピッタリです!

長崎県  
生麺協同組合

