



リコピンたっぷりのケチャップがきめて！ 時短でジャポニタン

昔ながらの定番パスタ“ナポリタン”って美味しいですよね♪
でもパスタを茹でる時間って結構長くて…ちょっと作るのが億劫になりませんか？そんな時は日本人ならおなじみの「うどん」を使って、
あっという間に美味しいジャポニタンの出来上がり。Let's Cooking!

材料(2～3人分)

茹でうどん…2玉
厚切りベーコン(ウインナー)…100～150g
玉ねぎ…中1個 / ピーマン…2個
シイタケ(お好みのきのこ)…1パック
ザ・デリシャス…小さじ3
ケチャップ…大さじ3
粗びきコショウ…適量

トマトケチャップは万能調味料!

トマトケチャップには生トマトに比べ、リコピンが2～3倍も多く含まれているそうです。リコピンは抗酸化作用が強く、その作用はビタミンEの100倍以上。美肌効果も◎生トマトを食べるより、ケチャップ料理で手軽に美味しくキレイをGET!

下ごしらえ

- ベーコンとシイタケは5～10mm幅に、玉ねぎ・ピーマンは縦半分に切ってから5～10mm幅にカットしておきます。
- 茹でうどんは袋から出し、流水で軽くほぐしてザルにあげておく(炒める直前)

作り方

1. オリーブオイル大さじ1(分量外)を入れたフライパンを熱し、玉ねぎ・ベーコン・シイタケを順に炒めます。
2. 玉ねぎがしんなりしてきたら、ほぐしたうどんを1に入れて軽く炒め、ザ・デリシャスとケチャップで味付けをします。
3. 最後にピーマンを入れて少し絡めたら、出来上がり♪