



鳥飼ナスくん

新献立

**おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!**



セッピー

パンネのケチャップ炒め

<パンネのケチャップ炒め>

〔材料〕

平成30年7月12日の献立（材料は1人分）

パンネ（乾）	6g
ポークハム	15g → 短冊切り
玉ねぎ	20g → 薄切り
ピーマン	5g → 千切り
トマト缶ダイス	25g
ケチャップ	2g
塩、胡椒	少々
砂糖	0.5g
サラダ油	2g



〔作り方〕

- ① ハム、野菜を切る
- ② サラダ油を熱してハム、玉ねぎをよく炒め、ピーマンも加えてさらに炒める
- ③ トマト缶、ケチャップ、砂糖を入れ調味する
- ④ パンネを茹で、③に加え、塩、胡椒で味を調節する

