

# ブロッコリーごろごろナポリタン

## 材料 2人分

カゴメトマトケチャップ-大さじ6	サラダ油-----大さじ2
スパゲティ-----200g	塩・こしょう-----各少々
ウインナーソーセージ-----4本	
玉ねぎ-----1/2個	
鳥取県産ブロッコリー---120g	

## 作り方

スパゲティはたっぷりの湯でゆでておく。  
ウインナーソーセージは斜め3つに切る。ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでて水に取り、冷めたら水気をよく取る。玉ねぎは薄切りにする。

フライパンにサラダ油を入れ、玉ねぎ、ウインナーソーセージ、ブロッコリーの順に加えて手早く炒め、スパゲティを加え、塩・こしょうをし、トマトケチャップを加え調味する。



**調理時間**  
約15分

**エネルギー**  
691kcal

**塩分**  
3.1g