



まるで懐かしのナポリタン!  
食べ応え十分なのにカロリーオフがうれしい

## キャロットナポリタン

対応製品名 : ベジタブル スパイラルスライサー

使用部品 : ストレートチューブ、カッティングコーン (ローズ)

調理時間 : 15分

### 材料 (4人分)

にんじん 3本 (正味450g)

#### A

玉ねぎ 1/2個

ピーマン 1個 (薄切りにする)

マッシュルーム 5個 (薄切りにする)

ソーセージ 100g (薄切りにする)

トマト 2個 (角切りにする)

にんにく 1片 (芽を取り、みじん切りにする)

オリーブオイル 大さじ2

ケチャップ 大さじ5

水 400ml

### 〈トッピング〉

ホワイトペッパー 適量

パルミジャーノレッジャーノ 大さじ1 (すりおろす)

パセリ 適量 (みじん切りにする)

### 作り方

#### 下準備 (製品で切る野菜)

- ・ にんじんは皮をむき、ストレートチューブに入る大きさに切り、両端を平らに切っておく。

1. [野菜を切る] にんじんはストレートチューブとローズのカッティングコーンでスパゲッティ状に切る。
2. フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で熱し、1、Aを炒める。しんなりしてきたらケチャップを入れ、2分ほど煮詰め、水を加えて5分ほど水気がなくなるまで煮込む。
3. 器に盛り、ホワイトペッパーとパルミジャーノレッジャーノ、パセリをふる。