

こどもに人気のおやつです。

マカロニのケチャップソテー

【 材料 】(おとな2人こども2人分)

マカロニ	90g
玉ねぎ	1/3 個
にんじん	1/5 本
ピーマン	1/2 個
鶏肉(こま切れ)	40g
油	小さじ 2
ケチャップ	大さじ 2
砂糖	小さじ 1/3
塩	少々



【 作り方 】

- ① マカロニをゆでるお湯を沸かしておく。
- ② 玉ねぎ、にんじん、ピーマンは長さ 2 cmのせん切りにする。
- ③ 沸いたお湯でマカロニをゆで(袋に記載されているゆで時間で)、ザルにあけて水気をきる。
- ④ フライパンに油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら②を加え炒める。
- ⑤ マカロニと調味料を加え、炒めながら混ぜ合わせる。

※ ハムやベーコンを入れても良いです。