



フライパン  
1つで  
早うま!

今月は

# 家ごはん

## ソーセージと きのこのナポリタン

コウケンテツの

コウケンテツ／料理研究家  
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』（扶桑社）。

大人も子どもも大好きなナポリタンに、チーズ入りのソーセージ・シャウエッセン チェダー&カマンベールを合わせました。チーズ入りのソーセージだから、濃厚でコクのある味わいになり、おいさがアップ。



作り動画は  
こちらから▶

Recipe Card 1人分721kcal 塩分4.4g 調理時間20分

### 材料(2人分)

- 日本ハム シャウエッセン チェダー&カマンベール…6本
- スパゲッティ…160g
- たまねぎ…1/2個 → 幅1cmのくし形切り
- しめじ…1パック → 小房に分ける
- ピーマン…1個 → 幅5mmの輪切り
- オリーブ油…大さじ1
- トマトケチャップ…大さじ4
- ウスターソース…小さじ1
- にんにく(すりおろし)…小さじ1/2
- バター…10g
- 粉チーズ、粗挽き黒こしょう…各適量

混ぜておく

シャウエッセン チェダー&カマンベールは、ボイルで温めると、パリッとしたおいさが格別です。



### 作り方

#### 1 スパゲッティとソーセージをゆでる

フライパンに湯1.5ℓを沸かして塩大さじ1(材料外)を入れ、スパゲッティを袋の表示時間通りにゆでる。ゆであがり3分前に日本ハム シャウエッセン チェダー&カマンベールを加え、一緒にゆでてざるに上げる。



切らずに丸ごと入れることで、ソーセージのうま味がとじ込められるうえ、食べごたえも出て大満足!

※シャウエッセン チェダー&カマンベールは、ゆでずに電子レンジ(600W)で40秒ほどの加熱でもOKです!

#### 2 たまねぎとしめじを炒める

1のフライパンをサッとふき、オリーブ油を中火で熱し、たまねぎ、しめじを2分炒める。



#### 3 すべてを炒め合わせ、調味する

ピーマン、1を加えてサッと炒める。混ぜておいたAとバターを加えて2分ほど炒め、全体によくからめる。器に盛り、粉チーズ、黒こしょうをちらす。



仕上げにバターを加えるとコクが出て、いつものナポリタンが洋食店の味に

### Close-up!

子どもも喜ぶ、  
チーズの味わいの  
ソーセージ



日本ハム シャウエッセン  
チェダー&カマンベール  
5本入り×2

シャウエッセン発売35年目を記念した、期間限定発売。シャウエッセンならではの粗挽きの豚肉に、チェダーチーズとカマンベールチーズを混ぜ、天然の羊腸に詰めました。シャウエッセンのパリッと感やうまみはそのままに、スモークの香りと濃厚なチーズの味が楽しめます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。