



日本

## ナポリタン



## 材 料（1 人分）

パスタ	100g
水	400 ～ 450mL
ソーセージ	2 本
ピーマン	1 個（30g）
ケチャップ	大さじ 3
バター	8g（食卓スプーンひとすくい）
オリーブオイル -A	大さじ 1/2
顆粒コンソメ -A	小さじ 1
にんにく - A	チューブ 3cm
塩 -A	ひとつまみ

※パスタは 5 ～ 6 分ゆでのパスタがおすすめです。

※水の量は麺がつかる程度を目安にしてください。

使用した容器：満水容量 2200mL の耐熱容器  
（品番 MXP-220）

## 作 り 方

- 1 深さのある耐熱容器に水を入れ、半分に折ったパスタを入れる。
- 2 ソーセージとピーマンをハサミ（または包丁）で切り、1の耐熱容器に入れる。Aの調味料を入れ、かるく混ぜる。  
※ケチャップはまだ入れないでください。  
オリーブオイルがない場合はサラダ油、  
バターで代用可能です。
- 3 ラップをかけずに 600wの電子レンジでパスタのゆで時間+3分加熱する。  
※5分ゆでのパスタなら8分、6分ゆでなら9分です。
- 4 加熱後、箸でよくかき混ぜる。かき混ぜた後、余分な水分が多いようなら流し捨てる。  
※気温やパスタの種類などで水分の残量は変わります。
- 5 バターとケチャップを入れ、箸でかきまぜてできあがり。