

—おうちで世界一周—
レンジで作る！
家族が喜ぶ世界の旨ごはん



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。