

スパゲティナポリタンの作り方 (500Wの場合)

①ピーマンはへたを取り、テーブルナイフで

縦1cmに切る。



②ウインナーソーセージはテーブルナイフで

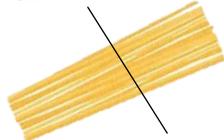
斜めに切る。



③レンジ容器に水を100cc入れる。



④スパゲティを半分に折ってバラバラに入れる。



⑤ピーマンとウインナーソーセージと

マッシュルームをのせて、蓋をせずに4分

加熱する。

⑥電子レンジから容器を取り出し、基本のトマ

トソースを大さじ2、ケチャップを大さじ1
入れる。



⑦塩コショウを少々かけて、よく混ぜる。

⑧蓋をせずに4分加熱する。

⑨電子レンジから容器を取り出して混ぜる。

⑩卵は洗って割り、マヨネーズ小さじ1を入れて
混ぜる。

⑪ラップをした皿に卵を入れ、1分加熱する。

⑫皿に卵とスパゲティを盛って粉チーズをかける。

