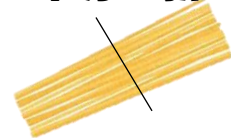


ミートソーススパゲティの作り方 (500Wの場合)

①レンジ容器にスパゲティを半分に折って入れる。



②スパゲティを入れた①のレンジ容器に、水を100cc入れる。

③基本のトマトソース缶150gを入れる。

④ケチャップを大さじ1とウスターソース小さじ1入れる。



④合い挽き肉を70g入れてよく混ぜる。

⑤⑥蓋をせずに4分加熱する。

⑦電子レンジから容器を取り出して混ぜ、蓋をせずにもう一度4分加熱する。

⑧卵を洗ってボールに割り入れ、マヨネーズ大さじ半分入れて混ぜる。



⑨皿に油を小さじ1入れ、

ペーパータオルで薄く広げる。

⑩卵を流し入れ1分加熱する。



⑪卵の上に盛りつけて、ベビーリーフを飾り、粉チーズをかける。

