

れんじ かんたん レンジで簡単ごはん



わふう 和風スパゲッティ

(エネルギー 506 キロカロリー 食塩相当量 2.4g)

ざいりょう おとな りぶん
材料 (大人1人分)

- スパゲッティ 100g
- しめじ 50g
- 玉ねぎ 50g
- ハム 25g

- めんつゆ (3倍希釈) 大さじ1
 - 水 230g
 - 油 小さじ1
- } 計 250g

つくりかた 作り方

①		<p>タッパ (耐熱皿) に半分^{はんぶん}に折ったスパゲッティ、石づき^{いしづき}を取ってほぐしたしめじ、スライスした玉ねぎ、カットしたハム、油、めんつゆ、水を入れる。</p> <p>石づきはここだよ </p>
②		<p>ふたをせずに 600Wの電子レンジ^{でんし}でスパゲッティ表示^{ひょうじ}茹で時間^{じかん} + 3分 (500Wの時は表示時間 + 5分) 加熱する。</p> <p>茹で時間は  ここを見てね</p>
③		<p>全体^{ぜんたい}を混ぜたら出来あがり。(麺^{めん}が固い場合は追加^{ついか}で加熱する。水分^{すいぶん}が残^{のこ}っていない時は水^{みず}を追加^{ついか}に入れて加熱する。)</p>

ワンポイント

ハムやウインナーはキッチンばさみでカットすると簡単だよ。
トッピングとしてゆで卵^{たまご}、サラダチキンなどそのままのせるとタンパク質^{たんぱくしつ}を追加^{ついか}出来るね。

