

かんたん レンジで簡単ごはん



No. 3

トマトソーススパゲッティ

(エネルギー 616 キロカロリー 食塩相当量 1.5 g)

さいりょう りぶん
材料 (1人分)

- | | | | |
|------------|-------|-------------------|-----------|
| • スパゲッティ | 100 g | • 鯖水煮缶 | 25 g |
| • 冷凍ブロッコリー | 50 g | • 水 | 230~250 g |
| • 油 | 小さじ1 | • パスタソース (ミートソース) | 1/2P |

つくりかた
作り方

①



タッパ(耐熱皿)に半分に折ったスパゲッティ、冷凍ブロッコリー、鯖水煮缶、水、油を入れる

②



ふたをせずに 600Wの電子レンジでスパゲッティを表示茹で時間+3分 (500Wの時は表示時間+5分) 加熱し全体を混ぜる。

③



水分が無くなり、スパゲッティが柔らかくなったら、パスタソースをかけ出来上がり。

ワンポイント

きのこ、たまねぎ、きゃべつ、どんな野菜を入れても美味しいよ。
食べやすい大きさに切った後、電子レンジで柔らかくなるまで加熱してね。

