

レンジだけの簡単調理♪もちもちナポリタン



🕒 調理時間：10分 🍲 調理法：電子レンジ 🔥 カロリー：1kcal 🧂 塩分：1g

具材を全て耐熱容器に入れてレンジでチンするだけの簡単調理で完成！
洗い物も少なくランチにもピッタリなレシピです。

パスタをゆでる必要もなく！簡単に、もちもち食感のパスタが出来ます！
ライスパスタの電子レンジでのゆで方

使用商品

ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感
が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物
不使用・玄米入りです。



材料 1人前

ライスパスタ：1/3袋（約80g）	【A】ウスターソース：小さじ1/2（約3g）
ウインナー：2本	【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1（2.5g）
ピーマン：1個（約30g）	バター：1/2片（5g）
たまねぎ：1/8個（25g）	■お好みで
■調味料	粉チーズ：適量
【A】水：180cc	
【A】トマトケチャップ：大さじ2（約30g）	

作り方

- (1)
ウインナーは輪切りに、ピーマン・たまねぎは繊維を断ち切る方向で細切り、または薄切りにする。
- ※ピーマン・たまねぎは繊維を断ち切る方向で切ること、やわらかく、また甘みが出やすくなります。
- (2)
耐熱容器に【調味料A】を入れて混ぜ、ライスパスタを半分に折って入れる。
- (3)
①の具材・バターを加え、ふた（またはラップ）をし、電子レンジで加熱する。
（目安時間：500W 4分、600W 3分20秒）
- ※電子レンジでの加熱時間は機種により異なりますので、お使いの機種によって調整してください。
- (4)
やけどに気を付けながら、ふたを取り、軽く全体を混ぜたら再びふたをして電子レンジで加熱する。
（目安時間：500W 4分、600W 3分20秒）
- (5)
再びやけどに気を付けながらふたを取って全体を混ぜ、お好みで粉チーズを振りかけたら完成。