

12/14

土

楽うま!ワンパンナポリタン

レンジでさくさくメンチカツ

本日分は12/13(金)お届けです

消費期限12/15(日)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
809kcal	24.5g	36.7g	100.1g	5.1g				
※種の栄養素を含む								
アレルギー物質を含む食品	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
スパゲティ	●							
レンジでさくさくメンチカツ	●	●						



楽うま!ワンパンナポリタン

- 大きめのフライパンにAを入れ、蓋をして弱火にかける。
- ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす
玉葱…薄切り
ピーマン…へたを切って種を取り、輪切り
ウインナー…斜め切り
いか(冷凍の場合は解凍する)…キッチンペーパーで水気を拭く
- ①が煮立ったら②、スパゲティを加え、蓋をして中火で約7分煮る(途中、何回かスパゲティをほぐしながら混ぜる)。
スパゲティがフライパンに入らない場合は、半分に折ってから加えてください。また、水分がなくなるように火加減を調整してください。
- ③の蓋を取り、ケチャップ、バターを加えて水気がなくなるまで煮詰め、塩、こしょうで味を調えて盛り、パセリを散らす。

レンジでさくさくメンチカツ

- メンチカツ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2コ約2分20秒)
- キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
キャベツは縦に持つとスライスしやすいです。包丁で切ってもOK!
- ①、②を盛る。

材 料

	2人用	3人用
スパゲティ	160g	240g
ウインナー	2本	3本
いか鹿の子短冊	50g	70g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1/3パック
玉葱	小1コ	小1コ
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
水	500ml	750ml
A コンソメ	1 1/3コ	2コ
お好みでよろしにんにく	少々	少々
油	大2	大3
トマトケチャップ	100ml	150ml
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
塩、こしょう	少々	少々
乾燥パセリ	1/2袋	1袋

材 料

	2人用	3人用
レンジでさくさくメンチカツ(冷凍)	2コ (160g)	3コ (240g)
キャベツ(冷蔵)	100g	150g

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。