

12～15分でできる！

# レンチンオポリタン



材料	分量（1人分）	作り方
スパゲッティ（乾麺）	1束（100g）	① スパゲッティを半分に折り、タッパーにクロスして入れる。
水	200ml	② 具を細切りにして①に入れる。
玉ねぎ	30g	③ 水とコンソメを入れ、600Wの電子レンジで7～10分加熱する（やわらかくなるまで）。
ピーマン	30g（1個）	④ ケチャップを入れて混ぜ、おこのみで粉チーズをかける。
ウィンナー	40g（2本）	
ケチャップ	大さじ2	
コンソメ	小さじ1～2	
粉チーズ	おこのみで	

レシピ提供：今野 太晴さん