



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## ハロウィンアレンジを楽しもう! レンジでハロウィンナポリタン



一人あたりのエネルギー <b>453kcal</b>	食塩相当量 <b>3.1g</b>	調理時間 <b>約30分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (1人分)

スパゲッティ(1.6mm)	50g
玉ねぎ	1/8個
ケチャップ	大さじ1・1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/4
バター	小さじ1
水	125ml
塩・こしょう	少々
ブロッコリー	4房
うずら卵の水煮	3個
ハム	1枚
スライスチーズ	1枚
チェダーチーズ(スライス)	1枚
焼きのり	1/4枚

### ■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りに、スパゲッティは半分に折る
- ② 耐熱容器に①とAを加え、ふんわりとラップをかけ600Wの電子レンジで袋の表記時間分加熱したら、取り出してよく混ぜ、再度ふんわりとラップをかけてさらに1分半程度加熱する
- ③ ②に塩・こしょうを加え調味する
- ④ ブロッコリーは耐熱皿に入れふんわりとラップをし600Wの電子レンジで1分半程度加熱する
- ⑤ チーズと焼きのりを小さい丸型で9枚抜き、④にのせて目を作る
- ⑥ うずら卵はV字に切り込みを入れて口を作り、ハムを舌のように切り、のりを小さい丸型で6枚抜き目を作り、それぞれにのせる
- ⑦ 残りのハムとチーズはお好みの型で抜く
- ⑧ ②をおぼけのように盛り付け、のりとチーズで目の部分をデコレーションする
- ⑨ ⑤～⑦もそれぞれ盛り付ける

cooking memo