



※写真はイメージです。

ハムとたっぷり野菜とパスタの栄養バランスの良いホットプレート簡単メニュー！ ハムとキャベツのチーズ焼きパスタ

材 料 (4人分)

ハム	6枚 (90g)	
キャベツ	5枚 (250g)	
玉ねぎ	1個	
ピーマン	2個	
赤パプリカ	1/2個	
スパゲッティ	350g	
サラダ油	大さじ1・1/2	
A	ウスターソース	大さじ2・1/2
	塩	小さじ1
	こしょう	少々
溶けるチーズ(細切り)	80g	
塩	少々	

作り方

1. スパゲッティは塩を加えた熱湯でゆで始める。
2. ハムは7～8mm幅に切る。
3. キャベツの葉は1cm幅のざく切り、芯は薄切りにする。
4. 玉ねぎは薄切りにし、ピーマンと赤パプリカは種を除いて細切りにする。
5. 1がゆで上がったら湯をきる。
6. ホットプレートにサラダ油をなじませて2～4を炒め、油が回ったら5を加えて炒め合わせ、Aで調味して溶けるチーズを振り、蓋をしてチーズを溶かす(半量ずつフライパンで作っても)。