

綾 循

レ

シ

ピ

100円均一で購入できる



味付けが簡単



電子レンジできちゃいます



裏面にレシピがあります

調味料は3つだけ/塩分量1.4~2.3g

キャベツとしらすの Pasta



材料

スパゲッティ……………100g
 キャベツ…………… 60g
 エリンギ…………… 20g
 しらす…………… 8g
 わかめごはんの素… 4g
 ガーリックパウダー…………お好みで
 オリーブオイル………… 8g

※写真は3人前の分量です



作り方①

キャベツ・エリンギを好きな大きさに切る
 パスタ容器に水とパスタ・キャベツ・エリンギを入れて容器の使用方法にそってレンジの時間を設定して加熱する

※パスタ容器は1人前のみ調理できません。1.5人前以上は鍋での調理が必要です



作り方②

できあがったらお湯を捨ててしらすとわかめごはんの素・ガーリックパウダーをまぜて完成！



作り方③

具材なんでもOKです。わかめごはんの素が味のきめ手。ネギや、きのこ類・ベーコン・ウインナーなんかをいれてもおいしいですよ