



みずな 水菜としらすの Pasta



ざいりょう (1人分)

スパゲティー	50グラム
みず	250グラム
しお	すこし
塩	
みずな	20グラム
水菜	
しらすぼし	10グラム
しおこんぶ	5グラム
塩昆布	

つくりかた

①ジッパーつきの袋にスパゲティー、水、塩を入れ、3時間おく。



②水菜はキッチンばさみで5センチ長さに切る。



③①の袋のジッパーを少し開け、電子レンジにかけ、スパゲティーの袋に表示されている時間加熱する。



④③の加熱が終わったら、袋のはしからお湯をすてる。(やけどに注意!!)



あついよ!

⑤④の袋に水菜、しらすぼし、塩昆布を入れて混ぜ、お皿に盛る。



☆ワンポイントアドバイス☆
塩昆布を入れることで、味つけがなくてもおいしくできます。