

捨てる水無しパスタに挑戦

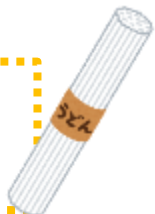
【材料】 (2人分)

早ゆでマカロニ200g
切干大根8g (卓球ボール位)
ツナ缶など (70g=1缶位)
塩昆布4g (ひとつまみ)
材料がかぶるぐらいの水
しお・こしょう 適宜

材料



乾うどん・そば、
各種パスタ等でもOK。



【作り方】

- ①材料を鍋に入れ、蓋をして沸騰したら弱火にする。
- ②パスタに表示してある時間、加熱する。

焦げ付きそうなら
水分を足し、
多ければ飛ばします。



鍋の中



できあがり

☆加熱前にパスタを水に30分ほど
浸せば、3分ほどの加熱で調理可能！