

電子レンジで簡単!

ちくわとキャベツのさっぱり梅パスタ



※写真はイメージです。

材料(2人分)

スパゲッティ(乾麺)・・・200g
水・・・・・・・・・・・・400ml
オリーブ油・・・・・・小さじ2
太ちくわ・・・・・・・・2本
キャベツ・・・・・・・・1/8個

めんつゆ(3倍濃縮)
・・・・・・・・・・小さじ4
A オリーブ油・・・・・・小さじ1
梅肉・・・・・・小さじ1と1/2
塩昆布・・・・・・ふたつまみ
きざみ海苔・・・・・・・・適量

- 1 太ちくわは斜めに切る。キャベツはざく切りにする。
- 2 耐熱ボウルに半分に折ったスパゲッティ、水、オリーブ油を入れて電子レンジ(500w)で袋の規定時間加熱する。
- 3 全体をさっと混ぜたら1をのせ、さらに5分加熱する。
- 4 Aを加えてよく和える。
皿に盛り付け、きざみ海苔を散らす。

ココが
POINT!



マミーマート松戸新店ヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

レンジ加熱の際は、スパゲッティ全体が水に浸かるようにしてください。取り出した直後は少し水分が残っていますが、和えているうちに馴染んでいきます。