

料理名 春雨 pasta

材 料	分 量 (4人分)	つ くり 方
乾燥したはるさめ ミートソース缶 水	200g 1缶 300g	<p>① 水を沸騰させる。(これに約5分)</p> <p>② 火を止め、はるさめを湯に入れ5分程放置し、はるさめがもどったら湯切りする。</p> <p>③ 湯切りの際、湯をとっておき、その湯にミートソース缶を入れ温める。</p> <div data-bbox="876 689 1374 1048" data-label="Image"></div>

※コンロの使用時間【 5 】分

※ 工夫した点

- パスタではなく、はるさめを使うことでガスの使用時間を大幅に減らすことができる。
- ミートソース缶は鶏肉、豚肉、玉ねぎ、人参、トマトなどの食品が入っており、肉、野菜も同時に摂ることができる。