

# はるやさい つく かた 【春野菜のパスタの作り方】

わっと ぼあい  
(500 W の場合)

- ① ベーコンはテーブルナイフで <sup>せんち き</sup> 2cm に切る。



- ② キャベツは洗って一口大に手で分けておく。



- ③ アスパラはキッチンバサミで <sup>せんち き</sup> 2cm に切る。

- ④ ソラマメはさやから出す。

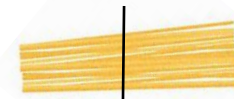
- ⑤ レンジ容器にソラマメを入れて、水を <sup>みず しーしー い</sup> 50cc 入れる。

- ⑥ 蓋をして <sup>ふんかねつ</sup> 2分加熱する。



- ⑦ 別の皿に冷ましておく。

- ⑧ スパゲティを半分に折り、ほぐして、その上 <sup>うえ</sup> にベーコンとキャベツ、アスパラを入れる。



- ⑨ 水を <sup>みず しーしー</sup> 180cc、コンソメを <sup>こ</sup> 小さじ1、めんつゆを <sup>おお</sup> 大さじ1 入れる。



- ⑩ 蓋 <sup>ふた</sup> をせず <sup>ふんかねつ</sup> に7分加熱する。

- ⑪ 加熱している間にソラマメの皮 <sup>かわ</sup> をむいておく。  
(皮はむかなくても食べられます)

- ⑫ 一度取り出して、バターを <sup>ひとかけら</sup> 一片 (8g) と塩 <sup>しお</sup> をひとつまみ <sup>い</sup> 入れて <sup>ま</sup> 混ぜる。

- ⑬ 上 <sup>うえ</sup> にソラマメ <sup>ふんかねつ</sup> をのせて2分加熱する。

- ⑭ よく <sup>ま</sup> 混ぜて <sup>さら</sup> 皿に盛る。