

【菜の花のパスタの作り方】

わっと ぼあい
(500 W の場合)

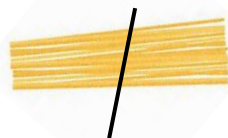
- ① シメジは洗って石附を取り、手で分けておく。



- ② レンジ容器に水を300cc入れる。



- ③ そこにスパゲティを半分に折り、ほぐして入れる。



- ④ 上にシメジをのせる。蓋をせずに4分加熱する。

- ⑤ 加熱している間に菜の花を洗い、キッチンばさ

- みで4cmに切っておく。



- ⑥ 4分たったら一度取り出して、菜の花とアサリを入れる。

- ⑦ バターを一片(8g)、ハマグリのお吸い物、しょうゆを小さじ1、入れる。



- ⑧ 好みで塩コショウをしてよく混ぜる。。

- ⑨ 蓋をせずに4分加熱する。

- ⑩ よく混ぜて皿に盛る。