

[キノコのパスタの作り方](500Wの場合)

①しめじは石附を取って、手で分ける。



②まいたけも、手で分ける。

③エリンギはキッチンバサミで3cmに切って、手でさく。



④レンジ容器に水100ccを入れる。



⑤スペゲティを半分に折ってバラバラにほぐして入れる。



⑥上にしめじ、まいたけ、エリンギ、ツナをのせて、蓋をしないで4分加熱する。

⑦取り出してよく混ぜる。

⑧麺つゆ大さじ2とバターをのせて蓋をしないで3分加熱する。

⑨よく混ぜて盛りつけ、きざみのいをかける。