

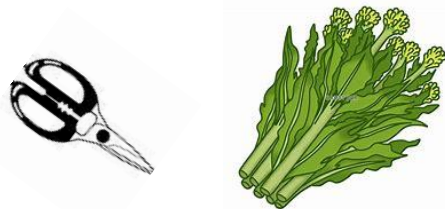
はる やさい つく かた
【アサリと春野菜のパスタの作り方】
わっと ぼあい
(500 W の場合)

① キャベツは洗って一口大に手で分ける。

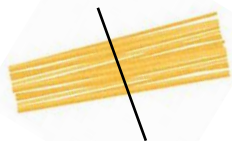


② アスパラは洗ってキッチンバサミ3cmに切る。

③ 菜の花は洗って、キッチンばさみで3cmに切る。



④ スパゲティを半分に折り、ばらばらにほぐして、
その上にキャベツとアスパラを入れる。



⑤ 水を120cc入れる。



⑥ 蓋をせずに4分加熱する。

⑦ 一度取り出して、菜の花とアサリをのせる。

⑧ バターを一片(8g)と塩麴大さじ1入れて混ぜる。

⑨ 上に菜の花とアサリをのせて蓋をして4分加熱する。

⑩ よく混ぜて皿に盛る。