

## お好みのソースで^^ レトルトパスタ



### 【材料】 1人分

乾パスタ…100g

(スパゲティなどロング  
タイプは半分に折る)

水…150ml

(パスタの重量の1.5倍)

オリーブオイルまたはサラダ油  
…大さじ1/2

お好みのレトルトソース  
…1人分



### 【作り方】

- 1 パスタと水を一緒に高密度ポリエチレン製の袋に入れて1～2分おき、袋の上からもんで、固まりができないようにほぐす。
- 2 ソースも入れて、袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして2を入れる。ふたをして、パスタの表示時間通りに湯煎する。時間になったら湯から出し、全体を混ぜる(※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる)。加熱の状態をみて好みの固さになるまで再度湯せんする。
- 4 茹で上がったら袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



### ワンポイントアドバイス

- レトルトスープでスープパスタにもできますが、その場合は水を加えず、スープの水分で茹でましょう。
- ショートパスタの早ゆでタイプを利用する場合は浸漬時間や加熱時間を短くし、様子を見ながら調理してください。
- パスタのみ茹でる場合はパスタと水にオリーブオイルやサラダ油大さじ1/2を加えて袋に入れ、湯せんしてください。

