

パックでコーンクリームパスタ



栄養価(1人分)

エネルギー 676kcal、たんぱく質 30.4g
 脂質 20.5g、食塩相当量 2.7g

材料(1人分)

スパゲッティ(乾麺)	100g
玉ねぎ	50g
顆粒コンソメ	1g
ツナ缶(油漬け)	1缶
※コーン缶(汁ごと)	50g
※マッシュルーム缶(スライス)	20g
粉末コーンポタージュ	1袋
水	250ml
A 粉チーズ	3g
A パセリ	少々

～その他用意するもの～

ポリ袋(高密度ポリエチレン)

(厚さ 0.01 mm、マチ無し、
 耐熱 110℃以上のもの
 百円均一で入手可能)

卓上ガスコンロ

家庭用ガスボンベ

POINT お好みのスープの素でOK

※は少量レトルトパック使い切りも便利
 (通常1缶の場合4人分作れます)

作り方

1. 玉ねぎを薄くスライスしてポリ袋に入れ、コンソメをふりかけてもみこんでおく。
2. A 以外のすべての材料を1に入れてもみ合わせ、スパゲッティを半分に折って入れる。さらに麺を折らないよう注意しながら、材料が均一になるようにもみ、混ぜ合わせる。
3. 鍋にキッチンタオルまたは、耐熱の皿を置き、水を入れる。(鍋底にポリ袋が付き破損するのを防ぐ)
4. 2を3に入れ、袋の中の空気を抜きながら、できるだけ袋の上部を結ぶ。(膨張するため)
 具材は熱が通りやすいよう均一に広げ、結び目は鍋肌につかないようにセットする。
5. 火をつけ沸騰したら、麺の茹で時間の半分の時間煮て火を止め、フタをして余熱で麺に火を通す。

例:9分茹での場合…水から煮て沸騰後5分茹でてで消火しフタをして15分

POINT 麺がくっつかないように、ときどき袋を上下させたり、先のとがっていないへらやトングで袋の上からしっかりほぐすようにする。火傷に注意!

6. 好みの硬さになったら、袋の結び目を切り、袋ごと皿にかぶせて麺を混ぜほぐしAをトッピングする。

作成:神奈川県立保健福祉大学 地域貢献研究センター

〒238-8522 横須賀市平成町1-10-1

TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養
 シン
 ピ
 情報
 ←報