

IH調理 ペペロンチーノ風キャベツスープパスタ



おまかせIH

簡単パスタ

火力の目安
80g/100g/160g

材料（1回分）

パスタ（太さ1.6mm） 80g/100g/160g

A キャベツ（ひと口大に切る） 100g
ベーコン（1cm幅に切る） 100g

B 水 400mL
コンソメ顆粒 小さじ1
オリーブ油 大さじ1
にんにく（チューブ） 5g
鷹の爪（輪切り） 2本
塩 適量

作り方

1. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
2. **A**を入れる。
3. **B**を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
4. フタをして、「おまかせIH」「簡単パスタ」を選び、調理するパスタの分量に合わせボタンを選択し、袋に記載されている、ゆで時間に約5分をプラスしてタイマーを設定して「スタート」ボタンを押す。（ゆで時間7分のパスタの場合、12分を目安にお好みで時間を調整する）
5. 加熱が終わったら、軽にかき混ぜ、器に盛りつける。



調理のこつ

- フライパンでスープパスタができます。汁けの少ないパスタはできません。
- パスタ同士がくっつく場合があるため、ときどきパスタをほぐすようにかき混ぜてください。
- 太さ1.6mmのパスタが適しています。半分に折り、水に浸るようにフライパンに入れ、加熱します。
- 加熱中に水が少なくなったり泡が多い場合は、かき混ぜたり、少量ずつ水の継ぎ足しを行ってください。
（1度に多量の水を足すと、食材の温度が下がり上手に仕上がりにません）
- 食材にウインナーやベーコンなどの加工肉や、葉果菜などの火の通りやすい野菜を使用する場合は、パスタと共にそのまま加熱します。
- 食材にトマトなどの水分の多い野菜を100g以上使用する場合は、水量を目安から100mL減らします。
- 食材に肉や魚介類を使用する場合は、具材のみ事前に炒めておきます。生のままでは上手に仕上がりにません。
- 食材に根菜等、火の通りにくい野菜を使用する場合は、薄切りまたは小さく切って使用します。
また、事前に炒めることで風味が良くなります。
- 牛乳や生クリームなどを使用するクリーム系のパスタはできません。
- 加熱が足りない場合は、手動で様子を見ながら加熱してください。
- 調理時間は目安です。食材の種類や分量、鍋の種類・材質・形状などにより仕上がりが変わる場合があります。
仕上がりに合わせて確認し、調理時間を調節してください。