

# IH調理 野菜たっぷりちゃんぽん風パスタ



## 作り方

1. シーフードミックスは流水で解凍し、水気をきる。
2. フライパンをIHヒーターの中央に置き、ごま油を入れ「**中火**」で加熱し、豚肉を入れ塩、こしょうをふって炒め、焼き色がつき始めたら、にんじん、キャベツ、もやしを加えて炒める。
3. パスタを半分に折り、フライパンに入れる。
4. 水と**1**を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる。
5. フタをして、「**おまかせIH**」「**簡単パスタ**」「**160g**」を選び、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）
6. 加熱が終わったら、**A**、かまぼこを加えて「**弱火**」～「**中火**」で温めながら、塩、こしょうで味を整える。

●取扱説明書に記載したメニューと設定が異なる場合があります。

### おまかせIH

### 簡単パスタ

火力の目安  
160g

### 材料（2人分）

シーフードミックス（冷凍）	200g
キャベツ（3～4cmの角切り）	200g
にんじん（短冊切り）	30g
もやし（洗って水気をきる）	100g
かまぼこ（半月切り）	30g
豚肉（こま切れ、食べやすい大きさに切る）	120g
ごま油	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量
パスタ（太さ1.6mm）	160g
水	600mL

<b>A</b> 豆乳（無調整）	200mL
キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし	大さじ3
みそ	大さじ1
おろしにんにく	小さじ1/2

### このレシピに使われている商品



[キッコーマン 旨みひろがる 香り白だし](#)