



作りかた

1. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、2等分したパスタを水に浸りやすいように方向をそろえて入れる。
2. かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **ボウルメニュー 9 ペペロンチーノ** で加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜて麺をほぐし、塩を加えてさらに混ぜ器に盛る。

加熱の目安

加熱：約11分

1回に作れる分量

1~2人分

使用付属品



付属品無し
黒皿は使いません

カロリー

367kcal

塩分

1.2g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F5B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	80g	160g
A 水	130mL	260mL
A オリーブ油	大さじ1/2	大さじ1
A にんにく(すりおろす)	大さじ1/4	大さじ1/2
A 赤とうがらし(乾燥、小口切り)	1/4本	1/2本
塩	少々	小さじ1/3

ひとくちメモ

1人分は仕上がり調節 **やや弱** で加熱します。

パスタのコツ

容器は

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)を使います。

パスタは

なるべく水に浸るように方向をそろえて入れます。分量が少ない場合などボウルの形状によって水に浸りにくいときは、パスタを3等分して入れます。