



手動

レンジ

600W/200W

約5分/4~6分

使用付属品

テーブルプレート  
底面

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。

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

## 作りかた

- 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに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。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **レンジ 600W 約5分**、**レンジ 200W 4~6分** でリレー加熱する。
- 加熱後、やけどに注意してラップを外し、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。

## 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。

## 市販のソースは

好みでカルボナーラのBのかわりに使ってもよいでしょう。

## オリーブ油は

お好みでサラダ油やバター (2人分 20g) にかえてもよいでしょう。