

アボカドクリームパスタ♪ by ぷよりんご



作りかた

- 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、その上にアボカドをのせる。
- ①にかるくラップをしテーブルプレートの中央に置き **239 アボカドクリームパスタ♪ by ぷよりんご** で加熱する。
- 報知音が鳴ったら②を取り出し、合わせたBを加えてよく混ぜる。ラップをせずにテーブルプレートの中央に置き、再び加熱する。
- 加熱後、よく混ぜて器に盛り、黒こしょうを散らす。

加熱の目安

加熱：約15分

1回に作れる分量

1～2人分

使用付属品

テーブルプレート
底面

カロリー

882kcal

塩分

5.2g

※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-W10B対応レシピです。

材料	1人分	2人分
パスタ(太さ1.6mmの物)	100g	200g
アボカド(角切り)	1個(約150g)	2個(約300g)
A 水	160mL	320mL
A オリーブ油	大さじ1	大さじ2
A にんにく(すりおろす)	小さじ1	小さじ2
B 牛乳	100mL	200mL
B コンソメスープの素(顆粒)	小さじ2	小さじ4
B 塩	小さじ1/3	小さじ2/3
黒こしょう	適量	適量

コラボメニューのコツ

容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。