



## 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る。
- かるくラップをしてテーブルプレートの中央に置き **167 ペペロンチーノ** で加熱する。
- 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10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

### 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

## パスタのコツ

### 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。

### 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。

### パスタの太さは

1.4mmの場合は仕上がり調節 **やや弱**、1.8mmの場合は仕上がり調節 **強** で加熱します。(仕上がり調節 **強** で加熱すると、加熱時間が10分以上かかる場合があります。)

### 麺のかたさは

特にスープパスタの加熱後は、麺がスープを含んで柔らかくなりやすいためアルデンテの仕上がりになっています。柔らかくしたいときは、仕上がり調節 **やや強** または **強** で加熱してください。

### 材料は

**B**のかわりに市販のカルボナーラソースを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。