

トマトパスタ



【材料】 1人分

乾パスタ…100g (ロングタイプは半分に折る)

トマトジュース…1本 (200ml)

ケチャップ…大さじ1

オリーブオイル

またはサラダ油

…大さじ1/2

塩…少々

(トマトジュースが
有塩なら不要)



【作り方】

- 1 高密度ポリエチレン製の袋に材料を全部入れて1~2分おき、袋の上からもんで、固まりができないようにほぐす。
- 2 袋をねじりながら空気を抜いて上の方で縛る。
- 3 ふきんまたはお皿を敷いた鍋に湯を沸かし、沸騰したら中火にして2を入れる。ふたをして、パスタの表示時間通りに湯煎する。時間になったら湯から出し、全体を混ぜる(※熱いので乾いたふきんなどを使って袋の上からもんで混ぜる)。加熱の状態をみて好みの固さになるまで再度湯せんする。
- 4 茹で上がったら袋から出すか、結び目を切って袋のまま食器にのせて、盛り付ける。



ワンポイントアドバイス

- 早ゆでタイプのパスタを利用すると加熱時間を短くすることができます。
- パスタのみ茹でる場合はパスタと水にオリーブオイルやサラダ油大さじ1/2を加えて袋に入れ、湯せんしてください。

