



セラポットは料理を作って、お鍋のままで食卓に出せるのも嬉しいポイント！

パスタは2時間ほど水につけておくと柔らかくなり【生パスタ】のような状態になります！
もちもち感がたまらない♪


【材料】

- パスタ 100g
(2時間ほど水に漬けておく)
- ベーコン 40g
- 玉ねぎ 1/4 個
- 春キャベツ 1/8 個
- 長いも 4cm
- にんにく 1 片
- 唐辛子 1 本
- オリーブオイル 適量
- 塩こしょう 少々

【作り方】

- ① 具材はそれぞれ食べやすい大きさに切る。にんにくはみじん切りにして、唐辛子はタネを取り輪切りにする。
- ② セラポット浅鍋にオリーブオイルを熱し、にんにく唐辛子を炒める。
- ③ 油が温まってきたら、具材も加えて炒める。
- ④ セラポット深鍋にお湯を沸騰させ、2時間ほど水に漬けておいたパスタをさっとゆでる。
- ⑤ ③にゆであがったパスタ、ゆで汁を加える。
- ⑥ 塩で味を整えて完成♪

★お好みで仕上げにオリーブオイルとブラックペッパーをふってもOK。

監修：  ジーマックス株式会社 管理栄養士

Memo