

パッククッキング 包丁なしパスタ

材料 (1人分)

- パスタ 75 g
(長いパスタは折って使用する)
- ツナ缶 1/4 缶(約18 g)
- 切干大根 15 g
- スライス干し椎茸 3~4 枚(約1 個分)
- するめ(あたりめでも可) 1~2 本(約1 g)
- 塩昆布 8 g
- かつお節 1 パック(約3 g)
- オリーブオイル 少々(約1 g)



1 材料をすべて耐熱性の袋に入れる。



2 ①に、ヒタヒタの水を入れる。よくもみ込み、空気を抜いて口を縛る。



鍋底に耐熱用皿やクッキングペーパーを敷くと袋が破けにくくなります。

3 鍋に②が浸かるくらいの水を入れ沸かす。パスタの茹で時間の倍の時間、湯煎する。



4 出来上がり！
※湯煎した袋のまま食べてもOK！