



アイラップレシピ

時短&燃料節約できる

クリームパスタ

●材料(2人分)



スパゲッティなどパスタ乾麺140g/水 175ml×4/
オリーブオイル 大さじ1×2/塩 小さじ1×2

ソース用具材

冷凍シーフードミックス(イカ、アサリ、エビなど)50g
×2/マッシュルーム1個(スライス)×2/オリーブオ
イル 大さじ1×2

湯せん後に投入

粉末スープ(クラムチャウダーなど牛乳系のもの)2袋
お好みの調味料

フライドガーリック/粗びきこしょう/塩/ディル
(トッピング用お好みで)

アイラップ 4枚

●下ごしらえ

パスタ乾麺140g @70gを二つに折り、それぞれ
アイラップに入れて2.5倍量の水(175mL)を加え
90分以上浸水する。

(この状態で冷蔵庫に入れて約1週間貯蔵可能)

●つくり方

①麺が十分柔らかくなったら中の水を一旦捨てて、新
たに同量の水を加え、それぞれの袋に塩小さじ1とオ
リーブオイル大さじ1を入れる

②粉末スープ以外のソース用具材をアイラップ2袋に
分けてすべて入れて混ぜる。

(この状態で冷凍・冷蔵保存可能)



③鍋底にアイラップが直接触れないように網(耐熱皿
などで代用可)を敷く。鍋に水1Lを沸騰させ、先に②
のソース用具材の袋を入れて湯せんする。

④約2分経ったら同じ鍋にパスタの袋も投入。一旦湯
の温度が下がるので、再沸騰してから約1分くらいで、
パスタの色が黄色っぽくなったら火を止める。

パスタの袋にソース用具材を入れ、粉末スープを加え
る(熱湯注意!)。袋の中で良く混ぜて、お好みで塩、粗
びき胡椒、フライドガーリック、ディルを沿えてできあ
がり。