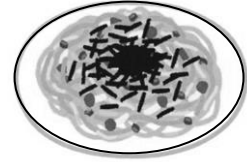


## パワーアップ朝ごはん

チン！で簡単♪  
火も包丁もなし！子どもだけでできちゃう♪

### 『 かんたん和風パスタ 』



<材料 1人分>

A	ゆで時間5分のパスタ	80g
	水	210ml
	しめじ	30g
	ねぎ	10g
B	オリーブ油	大さじ1
	4倍濃縮めんつゆ	大さじ1/2
	きざみのり	適量

<作り方>

- ① Aを耐熱タッパーに入れて600Wのレンジで7分加熱する。
- ② しめじは細かく分け、耐熱タッパーに入れて600Wのレンジで30秒加熱する。
- ③ ねぎはキッチンばさみで細かく切っておく。
- ④ ①と②とBとねぎを混ぜ合わせ、上からきざみのりをかけて完成。

