

鯖とほうれん草のペペロンチーノ

«材料» 3~4 人分

・スパゲッティ (8 分ゆでタイプ)	300 g
・ほうれん草 (3センチ位に切る)	1 束
・にんにく (みじん切り)	3 片
・ミニトマト (半分に切る)	10 個
・さば缶 (オリーブオイル漬)	1 個
・鷹の爪 (小口切り)	4 本
・オリーブオイル	大さじ 2
・水	700ml
・塩	小さじ ½
・こしょう	少々

調理時間 12 分

かき混ぜウイング

1. 鍋にオリーブオイル・にんにく・鷹の爪を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け「炒めモード」1 分でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら、 半分に折ったスパゲッティ・さば缶・塩・こしょう・水を順に入れ、「パスタモード」9 分※ でスタート
4. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、 ほうれん草・ミニトマトを入れ、 蓋をし「パスタモード」2 分で再スタート

pasta

※ スパゲッティはメーカーや太さ等によりゆで時間が異なります。
工程 3. の調理時間は表示時間 +1 分、 工程 4. の調理時間は 2 分を目安に調整ください。
※ 水分量はスパゲッティ 100 g に対して 200ml+100ml を目安に調整ください。

AINX