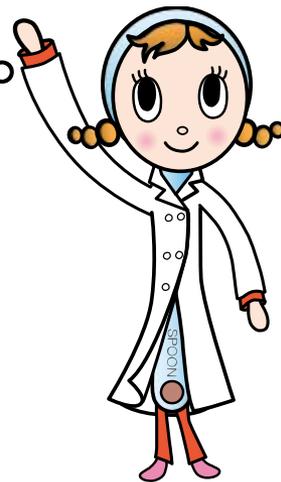


お手軽 野菜ちよい足しパスタ

冷凍パスタ(1人前)に冷凍野菜を足して、手軽に栄養バランスの良い食事になります。

電子レンジにかけるだけなので、簡単。忙しい時や、子供だけで過ごすランチにもおすすめです。



冷凍パスタに
野菜をちょい足
し。

バランスの良い
食事にします。

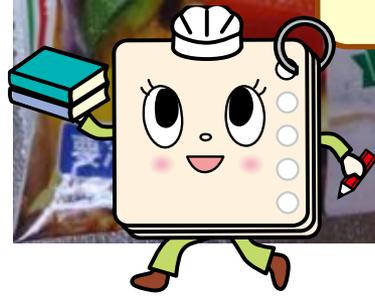
手軽に食べられる冷凍パスタ。
でも・・・ちょっと、野菜が少ないね。

生パスタ

冷凍野菜

ピーマン、ズッキーニ、なす、赤たまねぎをミックス。

だから、ちょい足し！



冷凍野菜を
そのまま、
耐熱性のお皿
に入れる。

冷凍野菜をそのまま
お皿に入れよう。



冷凍野菜の量は、重ならないように広げて、パスタの大きさ（直径）と同じ位にする。

1品分（約70g）は、食事バランスガイドの1つ（1SV）と同じ量。

量はパスタの大きさと同じ位



1品分になるよ。
（約70g）

冷凍野菜の中心を、ドーナツ形に空ける。

ポイント
中心は火が通りにくいので、空けておく。

ポイント
真ん中をドーナツ形に空けよう！



冷凍パスタを
内袋のまま
冷凍野菜の上
にのせる。

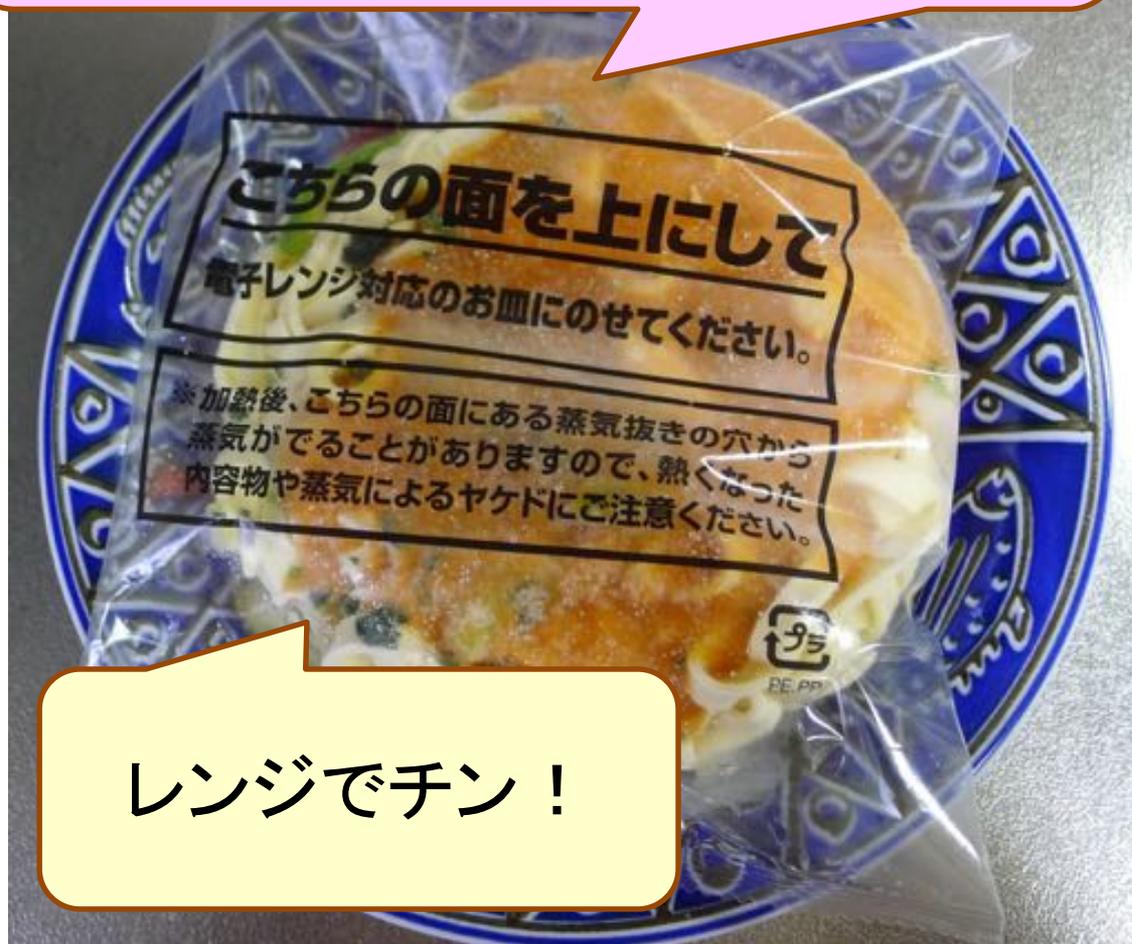
冷凍パスタを
そのまま、のせて



表示されている
パスタの調理
時間+1分
(500Wの場合)
電子レンジに
かける。

(600Wの場合
+50秒 目安)

ポイント
パスタの調理時間+1分(500W)



レンジでチン！

ポイント

お皿の底が温まっていればOK！
(冷たかったら、10秒ずつ様子を見ながらレンジにかける)

レンジから出し、
お皿の底(裏側)
が温まっていれ
ばOK！

鍋つかみや布巾
をあてて、ヤケド
に注意しながら
確認する。

冷たかったら、温
まるまで、10秒
ずつ様子を見な
がらレンジにか
ける。



**ヤケドに
注意！**

内袋の端を開けて、袋を引き上げるようにパスタをお皿に出す。

袋のはしを開けてパスタをお皿に出したら



パスタと下にある野菜をよく和え混ぜる。

冷凍野菜は、ミックスベジタブルや、サラダ用のミックス野菜など、好みのものでよい。冷凍パスタも好みのもので、野菜との組み合わせを楽しもう。

できあがり

ミックスベジタブルなど
好みの野菜ミックスで
やってみよう！

