

Leftoverでエコパスタ



冷蔵庫
食材活用

リメイク

時短
加熱短い

その他

ワンパン
料理
余った食材
何でもOK

Leftoverでエコパスタ

材 料(1人分)

シチューやスープの残り	200ccくらい
スパゲティ(乾麺)	100g
茹でただけでよい野菜 (ブロッコリー、スナップ エンドウなど)	適量
水	適量
塩、胡椒、チーズ、牛乳 など	適量



作り方

- (1)残り物のシチュー、スープ等が入った鍋に水を加え600cc程度になるよう調整し沸騰させる
- (2)スパゲティを入れて柔らかくなるまで指定の時間通りに煮る(たまにかき混ぜる)
- (3)野菜を追加する場合は茹で時間を逆算して鍋に加える
- (4)味を確認し、塩、胡椒、チーズ、牛乳などで味を整える