

パスタフリット

合計加熱調理時間 約**3**分

[1人分：71kcal／食塩相当量：0.1g]

ついで手が伸びるポリポリ食感は、ワインやビールによく合います。麺の種類や調味料を変えれば、アレンジ自在。



材料（10人分 [1人分20本]）

スパゲティ：1.4mm	100g
オリーブオイル	大さじ3
ハーブソルト	適量

分量

10人分 [1人分20本]

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	ホットエア	—	3分	210℃

下ごしらえ

- ・スパゲティは水でぬらす。

作り方

1. 20mmのテフロン加工ホテルパン5枚にスパゲティをくっつかないように並べる。オリーブオイルをハケで塗り、ハーブソルトを振りかけて【設定1】で予熱後、加熱する。

調理ポイント ◆ハーブソルトの代わりに、粉チーズやカレー粉、シナモンシュガーなどで味付けしてもよい。