



ワンパン濃厚豆乳パスタ

野外炊事をもっと手軽に！簡単に！

コップ一つで簡単にできちゃう！
簡単で美味しいパスタです♪

材料1人分

<input type="checkbox"/> スパゲティ	100g	<input type="checkbox"/> 豆乳	200ml
<input type="checkbox"/> しめじ	4分の1	<input type="checkbox"/> 水	200ml
<input type="checkbox"/> ほうれん草	2束	<input type="checkbox"/> 塩	適量
<input type="checkbox"/> ベーコン	20g	<input type="checkbox"/> こしょう	適量
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	半分	<input type="checkbox"/> コンソメ	1個

作り方

1. しめじのいしづきを取り除き食べやすい大きさに分ける
2. ベーコンを一口サイズに切り分ける
3. ほうれん草を水でよく洗い、根の先を切り落としざく切りにする
4. 玉ねぎは薄切りにする
5. コップに油をひき、切った具材を炒める
6. 野菜がしんなりしてきたら、水200mlを加え沸騰するまで待つ
7. 沸騰したらパスタを2つに折り茹でる
8. パスタの茹で時間の2分前になったら豆乳とコンソメを追加し、3分程度茹でる
9. お好みで塩こしょうで味付けして完成

指導のポイント

- ・ 外で調理を行う際にはガスバーナーが必要になります。やけど等がないように十分注意して使用してください。
- ・ 具材を外で切るのが難しい場合は、切って持参すると手際よく調理ができます。



MEMO

野外炊事というと、大人数のグループで食べるイメージが強いと思いますがコップを使えば1人～手軽に野外炊事ができてしまいます！道具も少なく、手軽に持ち運べるのでちょっとした場所で調理ができることも◎ぜひ手軽で簡単な美味しいパスタを外で楽しんでみてください♪

体験



知識



カテゴリ

麺類

調理時間

20
min

人数

2人～

費用

¥ ¥ ¥

