

## クリームペンネの作り方

### ◆ 材料 (1人分)

	(g)	
1. マカロニ	60	カップ1
2. 大豆そぼろ	10	大さじ1
3. 乾燥野菜	5	大さじ1
4. ポタージュ	12	1袋
5. スキムミルク	6	大さじ1
6. 水	150	

今日は半量で

	(g)	
	30	カップ $1/2$
	5	大さじ $1/2$
	2.5	大さじ $1/2$
	6	$1/2$ 袋
	3	大さじ $1/2$
	80	

\*大さじは、少なめに計量。特に乾燥した物は、少なめに。

\*ポタージュは好みのスープに変更可能。ただしとろみのある物に。

### ◆作り方

1. 鍋に水(分量外)を入れ、湯を沸かす。
2. マカロニと大豆そぼろ、乾燥野菜をポリ袋に入れる。
3. ポタージュ、スキムミルク、水を②に加える。
4. ③をしっかり混ぜてポリ袋の口を軽く縛る。  
☆なるべく空気を抜く。
5. ④をもう1枚のポリ袋に入れ強く縛る。(丈夫にするため)  
☆なるべく空気を抜く。
6. ①の鍋底に皿などを入れ、⑤を入れて1<sup>5</sup>~~2~~分茹でる。  
時間は目安。途中で柔らかさを確かめてゆで時間を調整。