

＼ 疲れた日・やる気が出ない日の

簡単レシピ



#6 レトルトのパスタソースを使ったレシピ

レシピ内で紹介されている商品名はそれぞれの企業の登録商品です。

ペペロンチーノ ライス

にんにくの香りや鷹の爪のピリッとした味が美味しいです。
お好みに炒めて炒飯風にしてもOK♪



材料

温かいご飯

丼2～3杯分

ペペロンチーノのパスタソース

1人分

黒コショウ

お好みに

- 1 : あたたかいご飯にペペロンチーノソースを和える。
- 2 : 添付のトッピング（パセリ、にんにく、鷹の爪）を掛ける。ソースに入っていたらお好みに追加。
- 3 : お好みに黒胡椒をかけても美味しいです。



参考) <https://oceans-nadia.com/user/87331/recipe/417406>

明太子の炊き込みご飯

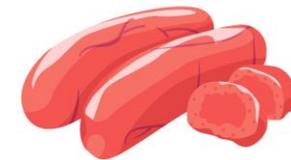
明太子のプチプチ感が感じられ、旨みもギュッと詰まっています。
おにぎりにしても、美味しそうですよ♪



材料

明太子のパスタソース	1人分
米	1合
水	1合分
きざみ海苔	適量

- 1 : 米を研ぎ、炊飯器に入れる。水を1合の線まで入れて、パスタソースも入れる。
- 2 : 全体にパスタソースが行き渡るように混ぜ、炊飯器で炊く。
- 3 : 炊きあがったら全体を混ぜて、器に盛り、きざみ海苔をかざり完成です。



参考) <https://macaro-ni.jp/44278>

余ったパスタソースで♪ おかずパン

どんなパスタソースでも、食パンに目玉焼きとベーコン、チーズをのせれば美味しくて贅沢なランチに♪



材料

パスタソース	一人前
食パン	一枚
チーズ	大さじ3
ベーコン	2枚
たまご	1個
塩コショウ	お好みで

- 1 : パスタソースを温める。
- 2 : フライパンを温め、ベーコンを焼き、目玉焼きを作る。
- 3 : パンの上にベーコン、温めたソース、チーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- 4 : 3をトースターから出したら、目玉焼きをのせて完成。



だし香る釜玉風うどん

調理時間はなんと5分！
お好みの薬味をのせてアレンジも楽しめます。



材料

うどん（冷凍）	一玉
キューピーあえるパスタソース だし香る釜玉風	一袋
お好みの薬味（ネギ、海苔、大葉など）	適量

- 1 : うどんは袋の表示通りにレンジで過熱する。
- 2 : 器に①を盛り付け、パスタソースと具で和える。
- 3 : お好みの薬味を盛り付けて完成です。

