

じたぱん

IH対応丸ごと  
パスタポット20×27cm



※写真はイメージです

ワンパン調理レシピ



じたぱんの  
レシピはこちら  
[wahei.co.jp/r/  
jitapan-recipe](http://wahei.co.jp/r/jitapan-recipe)



# アボカドとサーモンの冷製パスタ

材料(2人分)

調理時間: 約**21分**  
※カッペリーニの茹で時間は4分ものを使用

1人分…下記の材料を1/2に  
3人分…下記の材料を1.5倍に

カッペリーニ …… 200g  
スモークサーモン …… 60g  
アボカド …… 1個  
ツナ缶 …… 1缶  
マヨネーズ …… 大さじ1  
A レモン汁 …… 大さじ2  
オリーブオイル …… 大さじ1  
塩 …… 少々  
こしょう …… 少々  
パセリ …… 適量

## 下ごしらえ

アボカドは皮をむいて種を取り、スプーンなどで粗めに潰しておく。スモークサーモンはひと口大に切る。ツナは軽く油を切る。

## step1

本体に水(分量外)を入れて中火で加熱し、沸騰したらカッペリーニを袋に記載の時間で茹で、蓋の湯切り穴で水気を切る。  
※加熱中は、こまめにカッペリーニを混ぜ合わせる。

## step2

冷水で冷やして再度蓋の湯切り穴で水気を切る。

## step3

Aを加えて混ぜ合わせ、スモークサーモンとパセリを散らしたら出来上がり。

カッペリーニを茹でる際は、噴きこぼれるので蓋を外してください。



# ワンパンパスタグラタン

材料 (3人分)

調理時間：約**28分**

※スパゲッティの茹で時間は7分のものを使用

スパゲッティ	150g
オリーブオイル	大さじ2
A 玉ねぎ	1/2個
鶏もも肉	1/2枚
アスパラガス	3本
しめじ	1株
水	350ml
小麦粉	大さじ3
B 牛乳	300ml
バター	10g
コンソメ(顆粒)	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
ピザ用チーズ	100g

## 下ごしらえ

玉ねぎは薄切り、鶏もも肉はひと口大に切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。しめじは小房に分ける。

## step1

本体にオリーブオイルを引いて中火で加熱し、Aを炒める。水、スパゲッティを加え、沸騰したら袋に記載の時間で茹でる。  
※加熱中は、こまめにスパゲッティを混ぜ合わせる。

## step2

小麦粉を加えて混ぜ合わせ、さらにBを加えてひと煮立ちしたらピザ用チーズをかける。

## step3

200℃に予熱したオーブンで、10分程度加熱する。焦げ目がついたら出来上がり。

スパゲッティを茹でる際は、噴きこぼれるので蓋を外してください。



# ワンパンアクアパッツァ

材料(3人分)

調理時間: 約 **23分**

※白身魚は内臓・鱗処理済のものを使用

白身魚(鯛・カサゴ等)・・・1尾

オリーブオイル・・・大さじ2

にんにく・・・1片

A あさり・・・10個

シーフードミックス・・・150g

ミニトマト・・・8個

ブラックオリーブ・・・8個

玉ねぎ・・・1/2個

白ワイン・・・100ml

B 塩・・・小さじ1/2

こしょう・・・少々

水・・・150ml

ローズマリー・・・適量

塩・こしょう(魚下味用)・・・適量

## 下ごしらえ

あさは砂抜きをしておく。玉ねぎは薄切り、にんにくはみじん切りにする。魚に塩こしょうをふっておく。

## step1

本体にオリーブオイル、にんにくを入れて中火で加熱し、香りがしてきたらAを加え炒める。

## step2

中央をあけて、白身魚を両面焼き、Bを加えてひと煮立ちさせる。

## step3

水を加えて蓋をし、中火で15分程度加熱して、ローズマリーを添えて出来上がり。



# トマトとバジルのワンパンパスタ

材料 (2人分)

調理時間：約**17分**

※スパゲッティの茹で時間は7分のものを使用

1人分…下記の材料を1/2 (水は300ml)に

3人分…下記の材料を1.5倍 (水は700ml)に

スパゲッティ …… 200g  
ミニトマト …… 8個  
玉ねぎ …… 1個  
ベーコン …… 100g  
にんにく …… 2片  
赤唐辛子 …… 1本  
水 …… 500ml  
バジル …… 適量  
塩 …… 少々  
ブラックペッパー …… 少々  
コンソメ(顆粒) …… 小さじ1  
オリーブオイル …… 大さじ2

## 下ごしらえ

ミニトマトはくし切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは短冊切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は小口切りにする。

## step1

本体にすべての材料を入れる。

## step2

中火で加熱し、沸騰したら袋に記載の時間で茹でる。  
※加熱中は、こまめにスパゲッティを混ぜ合わせる。

## step3

水分が残っていたら中火で加熱して飛ばす。  
塩、ブラックペッパーで味を調べて出来上がり。  
※お好みでバジルを添え、オリーブオイルをかける(分量外)

スパゲッティを茹でる際は、噴きこぼれるので蓋を外してください。

## 和平フレイズ株式会社

〒959-1292 新潟県燕市物流センター2丁目16番地

0256-66-8511 [アフターサービス係]

<https://www.wahei.co.jp>

受付時間 9:00~12:00 / 13:00~17:00 (土日・祝日は除く)

Q&Aはこちら

