

ケンモメシ（ワイのオリジナル）

超ヘルシーアチアチ野菜パスタ

ほいよ、これ超ヘルシーアチアチ野菜パスタね。

スペゲティ本体100円、具は豆乳合わせても200円しない
店で高い金出すことはないんだよ



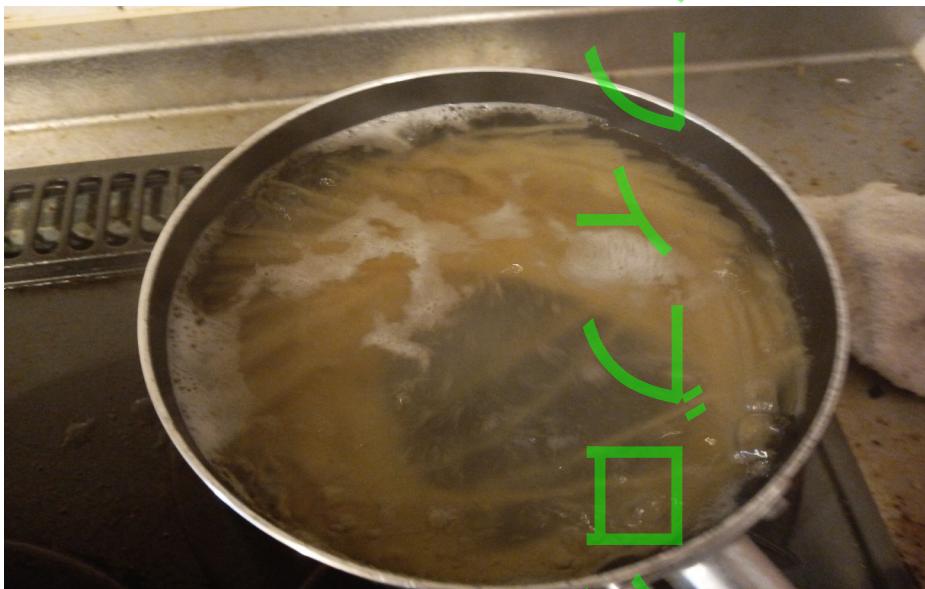
材料

- ・ スペゲティ 1掴み：100円
- ・ 植物油
- ・ 冷凍野菜 1掴み：40円ぐらい
- ・ 冷凍エビやアサリなど 1掴み：40円ぐらい
- ・ ブナシメジ 3~4本：20円ぐらい
- ・ ニンニクチューブ 人差し指で掬えるくらいの量：10円ぐらい
- ・ 鶏ガラスープスプーン一杯分ぐらい：5円
- ・ 茄である水：適量
- ・ パスタ用水：手で掬うくらい

手順

まずは水を張った鍋を沸騰させ麺を茹でる

軒轅は禁止です。



麺を茹でながらフライパンに植物油とニンニクチューブとブナシメジと冷凍野菜エビアサリを入れて炒める。

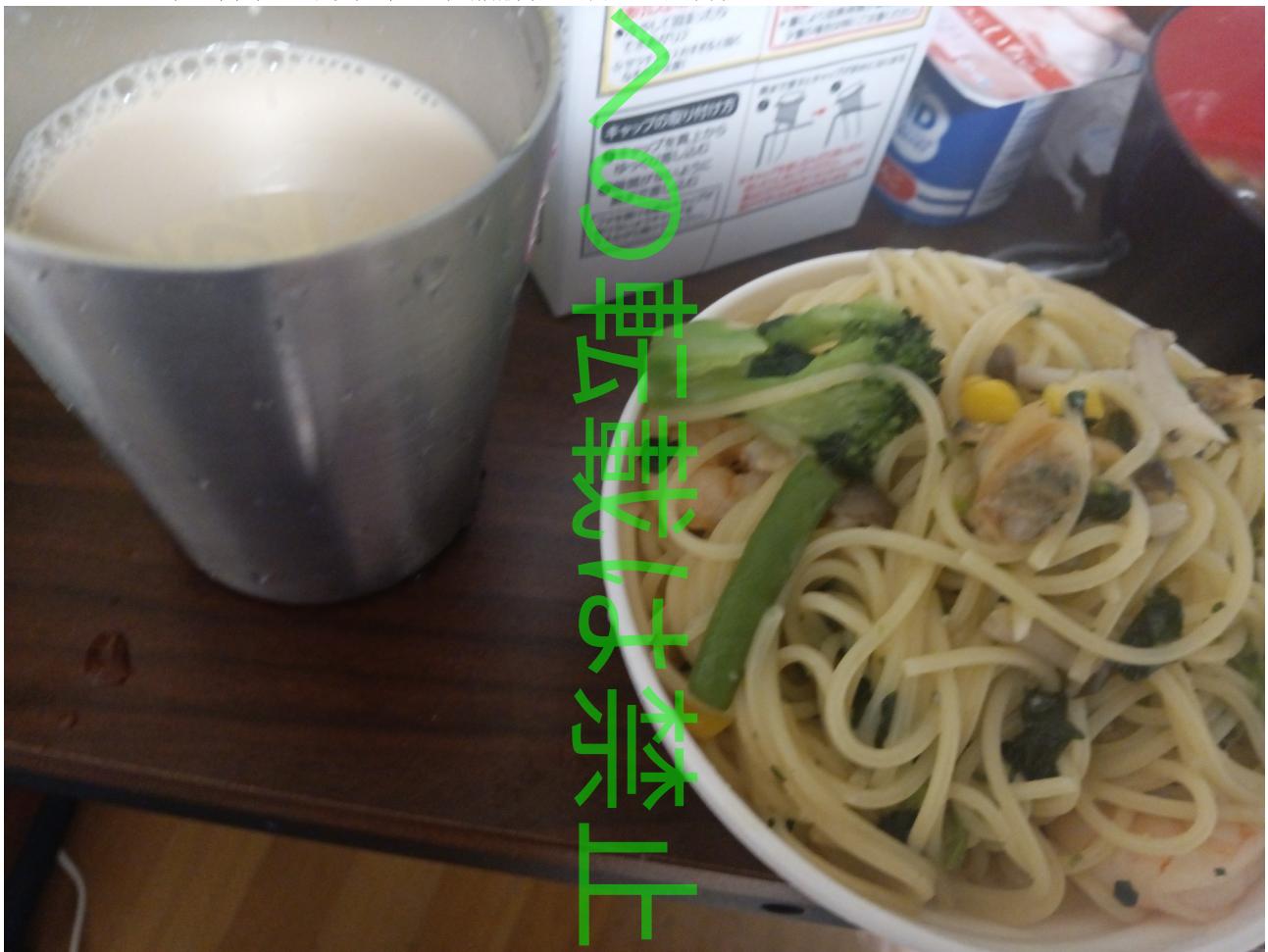


火が通ったらスプーン一杯ぐらいの鶏ガラスープの素と両手で掬うくらいの水と茹で上がった麺を突っ込んで軽く火を通せばアチアチ。

アツイ
の調理は終了です。



ドリンクに豆乳（牛乳より安い）か低脂肪乳を飲めば民営化よ



将来的な発展

精米所に落ちた米を掬うなど、購入するのではなくて無料で手に入れる方向へ舵を切りたい