

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

はいよ、これ超ヘルシーアチアチ野菜パスタね。
スパゲティ本体 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

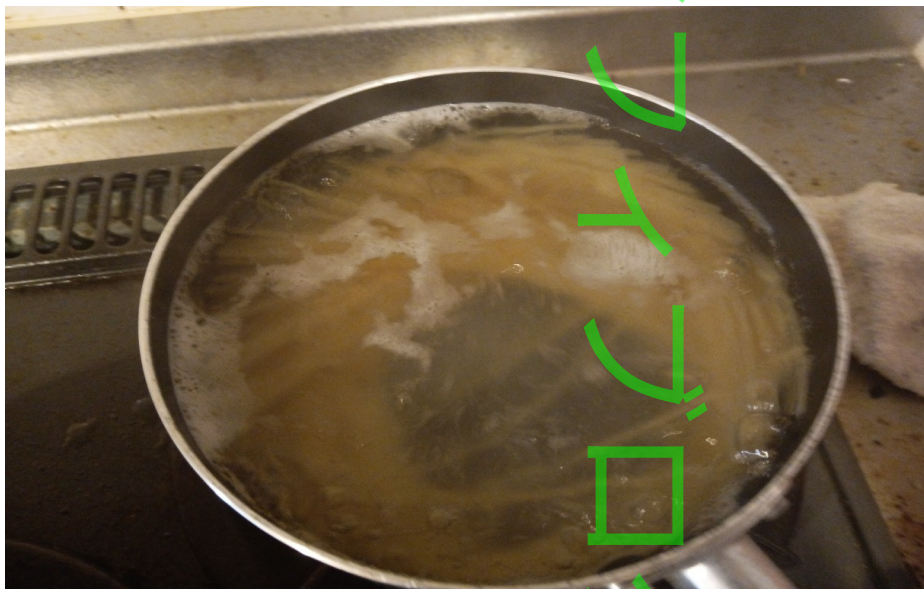


材料

- ・ スパゲティ 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
- ・ 茹でる水：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



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。



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