

## 6) 茹で時間 1 分のスパゲティー (家庭用)

### ◎準備物

- ・ 冷凍パック (L サイズ) ・ 水 ・ スパゲティー (1 人 100g)
- ・ 鍋 ・ 熱源 (カセットコンロなど)
- ・ ザル



① 冷凍パックに、スパゲティーを入れる

※ 冷凍パックがなければ、ナイロン袋でもよい



② 水を入れ、口を閉める

※ スパゲティー100g に対して  
水 300cc



③ 時間がたつと、スパゲティーの色が白くなる



④ 鍋に少量の湯を沸かし②のスパゲティーを 1 分間茹でる

※ 色が黄色っぽく変わる



スパゲティーのできあがり!

※ 水が貴重なため、鍋から直接、箸などでスパゲティーをすくい器へ盛ってもよい

### 【浸水時間の目安】

1.4 mm 太さ = 1 時間

1.7 mm 太さ = 1 時間 30 分

1.9 mm 太さ = 2 時間



県民健康づくり計画  
イメージキャラクター「ヘルシーくん」