鶏と水菜のわさびパスタ

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
鶏もも	20	40	3.2	54	32	0
京菜	10	2	0.2	48	6	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
わさび	2	5	0.1	2	6	0.1
合計		491	4.01	119	75	0.69

オトクッキング倶楽部(2012.4.23)