スープパスタ

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
玉ねぎ	40	15	0.1	60	13	0
ブロッコリー	30	10	1.29	108	27	0.03
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
しいたけ	20	4	0.6	56	15	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
コンソメ	2	5	0.14	2	1	0.9
水	200	–	–	–	–	–
こしょう	0.1	0	0	1	0	Tr
合計		545	4.75	270	125	1.3

【　作り方　】

①　パスタを茹でて水洗いしておく（茹で時間目安：お湯を張った容器に麺を入れて電子レンジ500Wで4分加熱）

②　鍋にオリーブオイル・ベーコン・玉ねぎ・シイタケを入れて、炒め最後にブロッコリー を入れ軽く炒める。

③　(2)に水を入れて温め、固形コンソメいれる。

④　(1)を軽くお湯で温め、(3)に加えて混ぜ、器に盛り付け出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆アツアツのうちにお召し上がりください。

「Machiさんのレシピ20120414」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16