

サラダパスタ

食材名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7□0□
ﾌﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	15	61	Tr	1	Tr	0.5
きゅうり	40	6	0.4	80	14	0
生しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
鶏胸肉	10	11	2.2	35	20	Tr
酒	3	3	Tr	T□	T□	0
レタス	20	2	0.1	40	4	0
マヨネーズ	15	105	0.2	3	5	0.3
こしょう	適宜					
合計		483	3.3	189	74	1.5□0.8□

でんぷん生パスタを基本の茹で方で茹でた場合、食塩は()内の数値になります。

〔参考〕同じレシピを普通のパスタで作ると、たんぱく質は8.4□になります

*

satoさんのレシピ20010802