和風たらこパスタ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
オリーブ油	5	46	0	0	0	0
たらこ	20	28	4.8	60	78	0.9
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
レモン汁	1	0	Tr	1	Tr	0
かいわれ大根	10	2	0.2	10	6	0
焼きのり	0.5	1	0.2	12	4	Tr
合計		413	5.46	87	115	1.2

【　作り方　】

①　でんぷん生パスタを茹でて水洗いし、ザルにあけてオリーブ油をからめておく。

②　ボールに薄皮をとったたらこ、無塩バター、だしわりしょうゆ、レモン汁入れソースを作っておく。

③　パスタを耐熱容器に入れて電子レンジ500Wで30秒温める。

④　熱いうちにボールへ入れてソースと絡める。

⑤　皿によそり、かいわれ大根、細切りにした焼きのりをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

◆パスタを茹でたら、必ず水でよく洗っておくこと。麺にコシがでて美味しいです。

◆ソースと和える前に麺を電子レンジで温めるのがポイント

「オトクッキング倶楽部20160901」

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