あさりの和風パスタ

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)
でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
オリーブ油	5	46	0	0	10	0
たまねぎ	30	11	0.3	45	10	0
ぶなしめじ	15	3	0.4	57	15	0
あさり(殻付き50g)	20	6	1.2	28	17	0.4
にんにくおろし	1	2	0	4	1	0
コショウ	0.5	2	0.1	7	1	0
ジンゾウ先生の和風だし	1袋(3.5)	9	0.5	9	3	1.2
合計		372	2.6	152	71	1.6

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん生パスタを耐熱容器に入れ、麺が浸るくらい熱湯を入れて電子レンジで加熱する。麺をよく水洗いして、オリーブ油をからめておく。（茹で時間目安：電子レンジ600Wで4分）

②　玉ねぎはスライス、しめじはほぐしておく。

③　にんにく、あさり、玉ねぎ、しめじを器に入れ、軽くラップをして電子レンジ600Wで約3分加熱する。

④　パスタに③と和風だし1袋をかけてよく混ぜ合わせる。

⑤　コショウをかけて出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》

◆電子レンジと、粉末うどんスープを使えばあっという間にできます♪

◆お好みで刻み海苔、万能ねぎをトッピングしても美味しいです。

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

「オトクッキング倶楽部20181228」