レタスのパスタ

食材名	重量(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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7
レタス	50	6	0.3	100	11	0
豚バラ	30	119	4.3	72	39	0
★しょうが（すりおろし）	2.5	1	Tr	7	1	0
★しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
★ジンゾウ先生の和風だし	2	5	0.3	6	2	0.68
★オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
きざみ海苔	0.1	Tr	Tr	2	1	0
合計		564	5.2	200	82	1.78 □1.08□□

※パスタは茹でると塩分が0になります。

【作り方】

① レタスを一口大にちぎる
② でんぷん生パスタを茹でる（4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく）
③ 豚バラとレタスもサッとゆでて、洗っておく

④　★の調味料を混ぜておき、②③を入れて全体にからませる
⑤　お皿によそり、きざみ海苔をのせて出来上がり

◆パスタを茹でるときに、豚バラとレタスも一緒に茹でてもOK□□レタスはサッと火を通すくらいにしましょう）

◆調味料は食べる直前にパスタに絡めると美味しくいただけます。

「オトクッキング倶楽部20240510」

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