

ノリノリクリームパスタ

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)
生クリーム	50	217	1.0	40	25	0.1
ツナ(油漬 ライト)	20	53	3.5	46	32	0.2
ほうれんそう(冷凍)	10	2	0.3	24	5	0.0
でんぷん薄力粉	10	36	0.0	1	3	0.0
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
炒りごま	1	6	0.2	4	6	0
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0.0
合計		655	5.6	148	99	1.9□1.2□

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく
小鍋にツナ、ほうれんそう、でんぷん薄力粉、オリーブ油を入れて混ぜる
生クリーム、水100g□コンソメを加えて更に混ぜる
弱火にかけて混ぜながらとろみがつくまで加熱する
火を止めてこしょうとのりを加えてかき混ぜ と和える

のりは少し残しておいて細く切り最後にのせても良いです



「OTOクッキング倶楽部 ミニコミレシピ2024.02」

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