

レシピ公開「ノリノリクリームパスタ」

*

でんぷん生パスタで作る「ノリノリクリームパスタ」のレシピを公開しました。
のりには旨味成分のグルタミン酸、イノシン酸、グアニル酸全てが含まれます。
また、植物性食材には珍しく100gあたり□1.2gのEPAを含みます。
EPAは青魚に多く含まれる必須脂肪酸のひとつで、体内ではほとんど作ることができません。
血液サラサラ成分として有名になりましたね。



加熱する前に粉と油、乳成分を混ぜておくので失敗なしでクリームソースが作れます。
ホワイトソースにも応用できるので是非マスターして下さい。