

青梗菜とベーコンの和風スープパスタ

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)
オリーブ油	25	230	0	0	0	0
水	140	-	-	-	-	-
青梗菜	50	5	0.3	130	14	0.1
しめじ	15	3	0.4	57	15	0
ベーコン	15	61	1.95	32	35	0.3
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
しょうゆ	8	6	0.6	31	13	1.2
みりん	8	19	Tr	1	1	0
黒コショウ	お好み	-	-	-	-	-
合計		621	3.55	268	107	2.3(1.5)

()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(茹で時間目安：4分)

ベーコンは1cmに切る。青梗菜は茎と葉に分けて切る

熱したフライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて炒め、香りが出てきたらベーコンを加える

青梗菜の茎、しめじを加えてさっと炒め、水、しょうゆ、みりん、青梗菜の葉を加える

のパスタを加えて軽くなじませて出来上がり。

オリーブオイルの量は加減してください。



「OTOクッキング倶楽部レシピ20230919」



でんぶん生パスタレシピ トップへ戻る