

ポークジンジャーパスタ

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)
豚バラ肉	30	119	4.32	72	39	0.0
しょうが	5	2	0.01	14	1	0.0
こねぎ	2	1	0.03	5	1	0.0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
しょうゆ	7	5	0.54	27	11	1.0
みりん	7	17	0.02	0	0	0
酒	07	7	0.03	0	1	0.0
こしょう	0.1	0	0.01	1	0	0
合計		508	5.1	121	77	1.7□1.0□

()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

フライパンにオリーブ油と千切りの生姜、食べやすく切った豚肉を入れて炒める
肉に火が通ったら を加えてひと煮たちさせ、麺を入れて絡める
器に盛りつけ、小ねぎを散らしてこしょうをふる

つまりは豚の生姜焼き+パスタ 美味しさ間違いなし！

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