

マスタードクリームパスタ

| 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) |
|----------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんきしめん | 100 | 282 | 0.1 | 7 | 18 | 0.7(0) |
| 鶏もも肉 | 20 | 41 | 3.3 | 58 | 34 | 0.04 |
| ブロッコリー | 20 | 7 | 0.9 | 72 | 18 | 0.02 |
| でんぷん薄力粉 | 8 | 29 | 0.0 | 1 | 3 | 0.0 |
| オリーブ油 | 10 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 牛乳 | 20 | 13 | 0.7 | 30 | 19 | 0.02 |
| 粉チーズ | 3 | 14 | 1.3 | 4 | 26 | 0.11 |
| 粒マスタード | 5 | 11 | 0.4 | 10 | 13 | 0.2 |
| コンソメ | 1 | 2 | 0.1 | 2 | 1 | 0.4 |
| 合計 | | 491 | 6.8 | 183 | 130 | 1.5(0.8) |

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

きしめんは茹でて水洗いしザルにあけておく

鶏肉は食べやすい大きさに切り、薄力粉をまぶしておく

の材料と の残った粉、水100gを混ぜておく

フライパンにオリーブ油5gをひき肉と小房に分けたブロッコリーを炒める

焼き目が付いたらひっくり返し、更にオリーブ油50gを加えて蓋をして弱火で火を通す

を加えて混ぜながら加熱し、とろみがついたら麺を加えて和える

おこのみで黒こしょうを振るとメリハリが効きます

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