

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