

ズッキーニとトマトの冷製パスタ

食材名	重量(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	1袋	293	0.1	2	24	0.7
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
ズッキーニ	20	3	0.3	64	7	0
ベーコン	20	81	2.6	42	46	0.4
大葉	3	0	Tr	15	3	0
顆粒中華だし	1	2	0.1	9	2	0.5
白だし醤油	1	1	0.03	1	1	0.14
こしょう	少々	-	-	-	-	-
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
合計		524	3.33	191	89	1.74(1.04)

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

【作り方】

トマトは一口大に切る。ズッキーニは薄切り、大葉は千切り、ベーコンは細切りにする。

の調味料をボウルに入れて混ぜ、 を加えて冷蔵庫で冷やしておく。

でんぷん生パスタを茹でて水でよく洗い、水気を切る(茹で時間目安:お湯に浸して電子レンジ600Wで4分)

召し上がる直前に と をあえて皿に盛り付ける



調味料と具を和えて、しばらく冷蔵庫で味をなじませておきます。

「オトクッキング倶楽部20240701」

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