

レンコン和風パスタ



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)
ジンゾウ先生の生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7
れんこん	20	13	0.4	88	15	0
豚ひき肉	40	94	7.1	116	48	0
大葉	1	0	Tr	5	1	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
しめじ	10	6	0.2	4	6	0
白ごま	1	2	0.3	38	10	0
醤油	5	4	0.4	20	8	0.7
みりん	5	12	Tr	Tr	Tr	0
合計		516	8.5	273	112	1.4 □0.7□

パスタは茹でると塩分が0になります。

【作り方】

れんこんを薄いいちょう切り、しめじを割いてバラバラにする。大葉は千切りにする。

でんぷん生パスタを茹でる。（4分茹でてザルにあげ、流水でよく洗っておく）オリーブオイルをフライパンで熱し、レンコン、しめじ、豚ひき肉を炒める。

野菜がしんなりしてきたら パスタを加えて軽く炒め、調味料を入れて全体にからませる。

お皿によそり、大葉をのせて出来上がり。



パスタを加えたら、手早く仕上げましょう。

「オトクッキング倶楽部20250121」

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