

夏野菜の和風スパゲッティ

食品名	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 (g)
ジヅウ 先生の でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
ベーコン	10	41	1.3	21	23	0.2
ナス	20	4	0.2	44	6	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
ほんしめじ	10	1	0.2	30	7	0
さやいんげん	10	2	0.2	26	4	0
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
ニンニク	1	1	0.1	5	2	0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
しょうゆ	7	5	0.5	27	11	1.0
合計		492	2.8	190	85	1.9□1.2□



でんぷん生パスタを基本の茹で方で茹でた場合、食塩は()内の数値になります。
〔参考〕同じレシピを普通のパスタで作ると、たんぱく質は7.9□になります

*

Tさんのレシピ20070620