

トマトとモッツァレラチーズのパスタ

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)
() ジンゾウ 先生の 完熟トマトスープの素	20	97	0.56	116	10	0.5
() ほんだし	1	2	0.27	2	3	0.4
() お湯	80	-	-	-	-	-
ジンゾウ 先生のでんぷ ん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
トマト	40	8	0.28	84	10	0
モッツァレラチーズ	20	50	3.5	-	-	0.1
生バジル	1.2	Tr	0.02	5	Tr	Tr
おろしにんにく	1	1	0.1	5	2	0
オリーブ油	5+2	64	0	0	0	0
合計		515	4.83	214	49	1.7(1)

でんぷん生パスタを基本の茹で方で調理した場合、麺に残った食塩は()内の数値になります。

【 作り方 】

トマトスープの素、ほんだし、お湯()を混ぜておく。

トマトとモッツァレラチーズをお好みの大きさに切る。

でんぷん生パスタは茹でて流水で洗い、ザルにあげておく。

フライパンにオリーブ油5㊦ニンニクを入れて中火にかけ、温まったらトマトを加える。

パスタ、 のトマトソースを加えて軽く炒め、モッツァレラチーズとバジルを加える。

お皿に盛り付け、仕上げ用のオリーブオイル2㊦をあしらう。



《ワンポイントアドバイス》

同じレシピを普通のパスタで作ると、たんぱく質は9.77㊦になります。



「オトクッキング倶楽部20140923」

