

サラダパスタ

| 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) |
|-------------|------------|-----------------|--------------|--------------|------------|--------------|
| でんぷん生パスタ | 100 | 293 | 0.1 | 2 | 24 | 0.7□0□ |
| ﾌﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ | 15 | 61 | Tr | 1 | Tr | 0.5 |
| きゅうり | 40 | 6 | 0.4 | 80 | 14 | 0 |
| 生しいたけ | 10 | 2 | 0.3 | 28 | 7 | 0 |
| 鶏胸肉 | 10 | 11 | 2.2 | 35 | 20 | Tr |
| 酒 | 3 | 3 | Tr | T□ | T□ | 0 |
| レタス | 20 | 2 | 0.1 | 40 | 4 | 0 |
| マヨネーズ | 15 | 105 | 0.2 | 3 | 5 | 0.3 |
| こしょう | 適宜 | | | | | |
| | | | | | | |
| 合計 | | 483 | 3.3 | 189 | 74 | 1.5□0.8□ |

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8.4□になります

*

satoさんのレシピ20010802