

サラダカレーパスタ

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 でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7□0□
ジンゾウ 先生の カレースープの素	20	104	0.5	48	16	0.4
蒸し鶏(胸)	10	19	1.95	30	17	Tr
レタス	5	1	0.03	10	1	0
かぼちゃ	5	2	0.08	20	2	0
にんじん	3	1	0.02	8	1	Tr
熱湯	50□60	-	-	-	-	-
こしょう	お好み で	-	-	-	-	-
合計		420	2.68	118	61	1.1 □0.4□

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

でんぷん生パスタは茹でて水洗いし、水気を切る。

野菜は食べやすい大きさに切り、かぼちゃと鶏肉は電子レンジで加熱する□500□(約1分)

のパスタを皿に盛り、野菜と蒸し鶏をのせ、熱湯で濃いめに溶いたカレースープをかける。お好みでコショウをふる。



《ワンポイントアドバイス》

サッパリしているのにスパイシー、サラダ感覚で食べられます。

たんぱく質に余裕がある場合は、茹で卵1/2個のせてもよいです。

(同じレシピを普通の茹でパスタ100□でつくと エネルギー□276□cal□たんぱく質7.78□になります。)

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