

おろしシーチキン・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)
ジッヅウ 先生でんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
大根おろし	100	18	0.4	230	17	0
シーチキン	40	107	7.08	92	64	0.35
ベビーリーフ	少々	-	-	-	-	-
げんたつゆ	5	8	0.4	14	6	0.5
合計		426	7.98	338	111	1.55 □0.85□

()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、水けをきって皿に盛る。(茹で時間目安：中火で約4分)

大根おろし、シーチキンをのせてげんた汁をかける。

ベビーリーフを飾って出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

お好みで酢をかけても美味しいです。



「machiレシピ20120406」

