

# 低たんぱくナポリタン

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(1食)	100	293	0.1	2	24	0.7(0)
豚ロース薄切り(2枚)	40	105	7.7	124	72	Tr
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
ピーマン	30	7	0.3	57	7	0
にんじん	30	11	0.2	81	7	Tr
ケチャップ	15	18	0.3	71	5	0.5
減塩ウスターソース	6	10	0.12	23	1	0.28
コショウ	適宜	-	-	-	-	-
タバスコ	適宜	-	-	-	-	-
オリーブ油	10	92	0	0	0	0
MCTオイル	10	90	0	0	0	0
合計		637	8.02	403	126	1.48(0.78)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

でんぷん生パスタは茹でて流水でぬめりをとるように洗い水気をきってMCTオイルをあえる。(茹で時間目安：4分)

フライパンにオリーブオイルを熱し、野菜と肉を炒め調味料をからめる。

パスタを加え、味を均一にする。お好みで塩、コショウ、タバスコをふる。



### 《ワンポイントアドバイス》

◆MCTオイルがない場合は、サラダ油でもよいです。

◆

(普通の乾燥パスタ80gで作ったの場合 エネルギー646calたんぱく質18.32g)

「平山城址腎クリニックのレシピより」

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