

ゴロゴロ野菜のトマトパスタ

ご家庭で、手軽にレストランの味が楽しめます。

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(1袋)	293	0.1	2	24	0.7(0)
ゴロゴロ野菜のトマトソース	270(1袋)	126	3.4	440	79	1.2
オリーブオイル	5	46	0	0	0	0
黒コショウ	適宜	-	-	-	-	-
合計		465	3.5	442	103	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

ジッヅウ 先生の生パスタを耐熱容器に入れてお湯を注ぎ、電子レンジ500Wで約4分加熱する。

ざるにあけ流水でよく洗い、水気をきる。

麺を電子レンジ500Wで温める。(電子レンジ500Wで約1分)

お皿に盛り付け、温めたパスタソースをかける。最後にオリーブオイルと、お好みで黒こしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

トマトソースを電子レンジで温める場合は、袋の口を少し切ってから加熱してください。

トマトソースは、そのまま湯煎でも温められます。

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

