

サーモンと春キャベツのペペロンチーノ

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)
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
サーモン(刺身用)	20	47	4.0	72	50	0
にんにく	3	4	0.2	15	5	0
唐辛子(乾)	0.1	0	0.01	3	0	0
オリーブ油	15	138	0	0	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
こしょう	0.5	2	0.06	7	1	0
合計		500	5.3	168	91	1.9□1.2□

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

パスタは茹でて水洗いしザルにあけておく

フライパンにオリーブ油を入れ薄切りにしたにんにくと唐辛子を炒める

鮭を加えて焼き目がつくまでしっかり焼いたら具材を一旦取り出す

キャベツを残りの油で炒め、 と 、和風だしを加えて手早く和える

器によそり、こしょうを振る

刺身用サーモンを使えば計量も楽になり、残りは切って冷凍しておけます



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