



まぜごはんのもとで作る 和風パスタ

T-レシピ



【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ

三島のまぜごはんのもと

五目ごはん(しょうが風味)

げんたつゆ



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	...	100g	にんにく	...	5g
三島のまぜごはんのもと 五目ごはん	...	50g	青じそ	...	5g
もやし	...	50g	きざみのり	...	1g
長ねぎ	...	40g	バター(有塩)	...	8g
			げんたつゆ	...	13g

■作り方

【下ごしらえ】

- ◆もやしは根を取り除く ◆長ねぎは斜め薄切りにする ◆青じそは千切りにし、水に放つ
- ◆にんにくはみじん切りにする

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、たんぱく調整スパゲティタイプを11分30秒茹で、さらに同じ鍋にもやしを入れて30秒茹でてから、ザルにあげてよく水気を切ります。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れて熱し、にんにくの香りがたってきたら長ねぎを加えてしんなりするまで炒め、三島のまぜごはんのもと 五目ごはん(しょうが風味)を加えます。
- ③ ②に①を入れてげんたつゆを加えて全体を混ぜ合わせ、器に盛り付けて青じそときざみのりを散らします。



■1人前あたりの栄養成分値■

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	カリウム	カルシウム	リン	鉄	亜鉛	食塩相当量
574kcal	5.9g	16.0g	104.0g	85.3g	18.7g	291mg	38mg	105mg	0.6mg	0.5mg	2.0g

2018/4/4更新 参考：日本食品標準成分表2015年版