



豆苗と明太子パスタ



【使用商品】

たんぱく調整スパゲティタイプ
 だしわりつゆの素
 ごはんにあうソース明太風味



■材料と分量 (1人前)

たんぱく調整スパゲティタイプ	…	80g	A:だしわりつゆの素	…	12g
鶏ささみ (表4) 2単位	…	30g	A:無塩バター	…	8g
豆苗	…	30g	A:ごはんにあうソース明太風味	…	10g
刻みのり	…	0.5g	A:黒コショウ	…	少々

バターのコクと明太子ソースの風味がおいしい
 クリーム系の和風パスタです。



■作り方

- ① 鶏ささみは一口大に切り、熱湯で茹でて、冷めたらほぐしておきます。
豆苗は下茹でし、食べやすい長さに切ります。
- ② Aの材料を鍋に入れて加熱し、ソースを作ります。
- ③ たんぱく調整スパゲティタイプを熱湯で12分茹でて、冷水でゆすぎ水気を切ります。
- ④ ③のスパゲティに①と②を加え、混ぜ合わせます。
皿に盛り付け、刻みのりをかけます。



豆苗と明太子パスタ・1人前あたりの栄養価

エネルギー	456 kcal	カリウム	190 mg
たんぱく質	9.6 g	カルシウム	7 mg
脂質	13.2 g	リン	118 mg
炭水化物	75.8 g	鉄	0.4 mg
糖質	- g	亜鉛	- mg
食物繊維	11.5 g	食塩相当量	1.3 g

食事療法でお悩みの方へ

おすすめレシピ!

今日の献立にどうぞ!



たんぱく質が気になる方に
 おすすめのレシピ
 まだまだあります!

R.S. ケアフーズラボ
アールエス

