

ごまダレスパゲティ



エネルギー	459 k cal
タンパク質	7g
脂質	14.5g
炭水化物	162.7g
ナトリウム	391mg
リン	148.6mg
カリウム	117.3mg
食塩相当量	0.9g

材料1人分

NR でんぷんスパゲティ	90 g
ごま油	3 g
卵	30 g
砂糖	2 g
油	2 g
青じそ	1 g
すりごま	10 g
タレ用 醤油	6 g
タレ用 砂糖	3 g
タレ用 だし汁	70cc
タレ用 酒	5cc

作り方

- 1 NRでんぷんスパゲティは水に1時間ひたし、その後2~3分茹で水洗いし、水分を切りごま油を絡ませておく。
- 2 タレの材料を混ぜ、一度沸騰させ冷めたらすりごまを加える。
- 3 卵に砂糖を加え、錦糸卵を作る。
- 4 皿に①を盛り、③を散らしその上に青じその千切りを飾る。食べ方はごまダレにつけて食べる。