

# サラスパ浅葱和え



エネルギー	213 k cal
タンパク質	0.3g
脂質	4.2g
炭水化物	43.4g
ナトリウム	114.3mg
リン	32.9mg
カリウム	40.9mg
食塩相当量	2.9g

## 材料1人分

NR <u>でんぷんスパゲティ</u>	50 g
塩	2 g
オリーブオイル	4 g
浅葱	10 g
塩	少々
胡椒	少々

## 作り方

- 1 でんぷんスパゲティは、水に1時間ひたし、その後塩を加えて2〜3分茹で水洗いする。
- 2 水洗いした麺に、オリーブオイルまんべんなくまぶしておく。
- 3 浅葱は小口切りにし、②に混ぜ合わせ、塩と胡椒で味を調える。