

マカロニスナック



エネルギー	195kcal
タンパク質	0.2g
脂質	16.6 g
炭水化物	17.5 g
ナトリウム	56m g
リン	6mg
カリウム	2.7m g
食塩相当量	0.1 g

材料1人分

グンpunマカロニ	20g
油	8 g
青のり	1 g
マヨネーズ	8 g

作り方

- 1 グンpunマカロニは、沸騰したお湯で4分弱茹で、水にさらし、ヌメリを取る。
- 2 ①を油で揚げ、熱いうちに青のりをまぶし、マヨネーズを添える。