

和風パスタ



エネルギー	431kcal
タンパク質	4.3g
脂質	10.5 g
炭水化物	6.1 g
ナトリウム	706.7mg
リン	282.6mg
カリウム	235.8mg
食塩相当量	1.8g

材料1人分

グンブンマカロニ	80g
小女子(コウナゴ)	20 g
酒	8cc
長ねぎ	10 g
青じそ	2g
セロリ	10 g
和風ドレッシング	20cc

作り方

- 1 小女子（コウナゴ）はさっと熱湯を通し、酒を振りかけておく。
- 2 長ねぎは千切りにし、水に浸す、青じそ、セロリは千切りにする。
- 3 グンブンマカロニは沸騰したお湯で2分茹でて、水にさらし表面のヌメリを取り和風ドレッシング1/2量をふる。1、2を混ぜ残りの和風ドレッシングで和える。