

# ジンゾウ先生の でんぷん生パスタ

100g×5 食入り

945 円(税込)



## 100g あたりの栄養成分

エネルギー 293kcal

たんぱく質 0.1g

リン 24.0mg

カリウム 2.0mg

クリームソースやナポリタン、  
サラダスパにもよく合う食べや  
すいパスタです。

色々な具材が一度に摂りやすい  
のでランチにもディナーにも！



やきそば



トマトの冷製パスタ

- 1.生パスタは3分茹でて水洗いし、水気を切る。
- 2.豚ばら薄切り肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、長ネギ、絹さやは食べやすく切る。
- 3.フライパンにサラダ油を熱し、②ともやし、芝エビを加えて炒め、こしょう、オイスターソース、ウスターソースで味付けして①のパスタを加えて炒め器にもる。

低たんぱく食レシピ 60 より

- 1.トマトは1センチ角に切る。
- 2.ボールにトマトを入れ、にんにくのすりおろし、食塩、刻んだバジルとタイム、こしょうを入れて混ぜ、オリーブオイルで和える。
- 3.生パスタを茹で、すぐに水洗いをして水気を切る。
- 4.②、③をあえて器に盛る。

低たんぱく食レシピ 60 より