

厚揚げと小松菜のピリ辛パスタ



食物繊維量18g以上のメニュー
糖質45g以下のメニュー

カロリー	515	kcal
たんぱく質	30.0	g
脂質	21.4	g
炭水化物	59.6	g
食塩相当量	3.0	g

食物繊維	18.0	g
糖質	41.6	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
厚揚げ	1/2枚	100
小松菜	3株	100
塩昆布	大さじ1	6
オリーブオイル	小さじ1	4
ラー油	小さじ1	4
塩	ひとつまみ	1
しょうゆ	小さじ1	6

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② 厚揚げは一口大に切り分け、熱湯をかけて湯通ししておく
- ③ 小松菜は軸をとり、5cm程度の長さに切る
- ④ 塩昆布は千切りにしておく
- ⑤ フライパンにオリーブオイルを熱し、厚揚げと小松菜、塩を加え中弱火で、小松菜がやわらかくなるまで炒める
- ⑥ 小松菜に火が通ったら、①の麺と塩昆布、しょうゆを加えて全体がなじむように炒め、仕上げにラー油を全体にかける