

サラダパスタ



糖質45g以下のメニュー

カロリー	663	kcal
たんぱく質	32.3	g
脂質	36.3	g
炭水化物	60.4	g
食塩相当量	2.0	g

食物繊維	17.5	g
糖質	42.9	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
ツナ缶詰油漬け	1缶	70
レタス	外葉1枚	40
きゅうり		30
ブロッコリー		40
たまねぎ		20
レッドキャベツプラウト		5
マヨネーズ	大さじ1	18
塩	ひとつまみ	1
こしょう	少々	0.1
オリーブオイル	小さじ1	

【作り方】

- ① 麺は熱湯で5分ゆでる。小分けにしたブロッコリーを麺がゆで上がる1分前に加え、一緒にゆでておく。
- ② レタス、きゅうりは千切りにしておく。たまねぎはみじん切りにする
- ③ ボールにツナとたまねぎ、マヨネーズ、塩、こしょうを加えよく混ぜる
- ④ ①にオリーブオイルと②を加えて、全体をなじませる。
- ⑤ 器に④を盛り付け、③のツナをのせ、スプラウトを飾る