

チンゲン菜としらすの Pasta



糖質45g以下のメニュー

カロリー	407	kcal
たんぱく質	25.1	g
脂質	11.6	g
炭水化物	58.2	g
食塩相当量	3.1	g

食物繊維	16.1	g
糖質	42.1	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
チンゲン菜		120
しらす		30
マヨネーズ	大さじ1	12
オイスターソース	小さじ1	6
しょうゆ	小さじ1	6
水	大さじ2	30

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② チンゲン菜は、軸の部分は火が通りやすいように薄めに、葉の部分は一口大にざく切りにしておく
- ③ フライパンにマヨネーズとチンゲン菜の軸の部分、水大さじ2杯を入れフタをして、焦げないように蒸し炒めする
- ④ チンゲン菜の軸に半分ほど火が入ったら、フタを取り、残りの葉の部分を入れて炒める
- ⑤ 火が通ったら、麺と、しらす、オイスターソース、しょうゆを入れ、全体に味がなじむように炒める