

ごまだれパスタ



エネルギー	499kcal
タンパク質	7.4g
脂質	14.1g
炭水化物	83g
ナトリウム	45.5mg
リン	136.7mg
カリウム	101.1mg
食塩相当量	0.1g

材料1人分

グンpunパスタ	90g
ごま油	3g
卵	50g
砂糖	5g
油	2g
青じそ	1枚
すりごま	10g
醤油	6g
だし汁	70g
みりん	5g

作り方

- 1 醤油と砂糖（3g）とだし汁とみりんを一度沸騰させ、冷ましてからすりごまを加える。
- 2 卵に砂糖を加え、錦糸卵を作る。
- 3 グンpunパスタは、沸騰したお湯に中火で8分ゆで水にさらしてヌメリをとる。
- 4 水切りした3を皿に盛り、2を散らし、上に青じその千切りを飾り、1のゴマだれをつけて食べる。