

夏野菜の粒マスタードソースパスタ



エネルギー	217kcal
タンパク質	1.3g
脂質	6g
炭水化物	39.6g
ナトリウム	772mg
リン	58.7mg
カリウム	368.6mg
食塩相当量	1.9g

材料1人分

グンpunパスタ	40g
ナス	30g
トマト	50g
きゅうり	20 g
セロリ	10 g
レタス	10g
粒マスタード	5g
塩	2g
胡椒	少々
酢	4g
油	5g

作り方

- ① グンpunパスタは、沸騰したお湯で8分茹で水にさらしぬめりを取る。
- ② 茄子は皮をむき、さっと茹で1cm位に切る。トマトは湯むきし、一口大に切る。
- ③ きゅうりは一口大の乱切りにする。セロリはすじを取り巾5mm位に切る。
- ④ ボウルに調味料を入れて混ぜ、②・③の材料を加え混ぜ合わせる。レタスは一口大にちぎり、水に浸しておく。
- ⑤ 大きめのボウルに①・レタスを入れ、④を加えさっと混ぜ合わせ器に盛る。