

たらこスパゲティ



エネルギー	426kcal
タンパク質	6.9g
脂質	8.9g
炭水化物	76.7g
ナトリウム	1202.2mg
リン	153.8mg
カリウム	236.6mg
食塩相当量	3g

材料1人分

グンpunパスタ	80 g
たらこ	20 g
酒	8 c c
玉葱	50 g
レモン汁	15cc
醤油	8cc
ごま油	6cc
いりごま	3 g
塩	少々
胡椒	少々
青じそ	5 g
刻み海苔	適量

作り方

- 1 たらこは酒と混ぜる。玉葱はみじん切りにし、5分程水にさらす。
- 2 玉葱の水分をしぼり、たらこと共にボウルに入れ、①の材料を混ぜ5分置く。
- 3 グンpunパスタは、8分茹で水にさらしヌメリを取る。
- 4 青じその葉は細かく刻み水にさらす。
- 5 ③は器に盛り、②のソースをかけ青じその葉と刻み海苔をのせる。