

マカロニのわさび和え



エネルギー	121kcal
タンパク質	3.9g
脂質	0.4g
炭水化物	38.1g
ナトリウム	585mg
リン	73.1mg
カリウム	306.5mg
食塩相当量	1.5g

材料1人分

グンpunマカロニ	20g
人参	10g
インゲン	10g
練りわさび	2g
醤油	5cc
酢	2cc

作り方

- 1 グンpunマカロニは沸騰したお湯で4分茹で、水にさらしヌメリを取る。
- 2 人参は千切りし、いんげんは半分の長さにななめ切りし、それぞれ茹でておく。
- 3 調味料で①、②を和える。