

焼きスパゲティ醤油味



エネルギー	493kcal
タンパク質	3.4g
脂質	20.4 g
炭水化物	82.1 g
ナトリウム	586.5mg
リン	46.4mg
カリウム	232.2mg
食塩相当量	1.5 g

材料1人分

グンpunパスタ	80g
豚バラ肉	20 g
白菜	20 g
小松菜	20 g
油	10 g
醤油	10 g
酒	7cc
胡椒	少々

作り方

- 1 グンpunパスタは、沸騰したお湯で7分茹で、水にさらし表面のヌメリを取る。
- 2 白菜はざく切りにし、サッと茹でる。小松菜は茹でて4 cmに切る。
- 3 熱したフライパンに油を入れ、豚肉を炒める。①と②を加えサッと炒め、調味料を加え味付けする。