

人気のパスタ風に、低カロリー麺…

明太子の辛さとえびのうまみが
平打ち風の麺にからみます…



一食
166kcal

【めんたいパスタ風の材料】 4人分

明太子	…200g
むきえび(冷凍)	…160g
青しそ	…10枚
バター	…30g
塩コショウ	…適宜
低カロリー麺	…4袋

【作り方】

- ① 明太子は、外のうすい皮を取り除き中身を出す。
- ② 青しそは細めの繊切りにする。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、むきえびを炒める。
- ④ 低カロリー麺を水で洗い水分をきって③に入れ軽く炒め、明太子を入れて火を止めてから混ぜる。
- ⑤ 塩コショウで味を調べ、皿に盛り付けて青しそを上に乗せる。

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	166kcal
たんぱく質	19.0g
脂質	7.6g
炭水化物	5.7g
ナトリウム	1200mg

定番の明太パスタを低カロリー麺
でアレンジ！
レタスなどの野菜をプラスしたり
きざみのりをかけると、
風味もアップします。
受験生の夜食などにも
低カロリーで簡単！おすすめです。



アクトコンニャク株式会社