

「ヘルシーサラダスパゲティ」



栄養価 (主食はスパゲティ80g)

エネルギー	501kcal
タンパク質	18g
脂質	16.2g
単糖化物	68.3g
食塩	2.1g

V. 野菜50g

O. 脂質エネルギー比29.1%

S. 食塩2.1g

材料 (1人分)

スパゲティ(干)	80g
レタス	50g
ミニトマト	5個
きゅうり	50g
ツナ缶(ノンオイル)	小1/2缶
おろし玉ねぎドレッシング(市販品)	50g
サラダ油	小さじ1



作り方

- ①レタスは3センチ四方くらいにちぎるか切る。
ミニトマトは二つに切る。
胡瓜をスライスする。
- ②スパゲッティは袋に記載されている規定時間で茹でて、
サラダ油、ツナ缶、和風ドレッシングであえる。
- ③②の麺に①の野菜を混ぜて器に盛る。

レタスや胡瓜、トマトのサラダは他の野菜に変えても作れます。
味付けを市販のドレッシングにしていますので簡単です。
パスタは熱々のものをつかってください。少し野菜がしんなりして
おいしいですよ。