

料理名

低糖質麺の一口パスタ

4人分

調理時間 25分



作り方

1. マッシュルームピクルスを細かく刻み、漬け汁とオリーブオイルと合わせ、ソースを作る。
2. スモッチは1 / 8カットに、生きくらげは千切りに、ミニトマトは半分に切る。
3. 低糖質麺を茹でる。
水洗いをし、よく水気をきったら、オリーブオイル、めんつゆと合わせる。
4. 「3」に千切りにした生きくらげと山形おみづけわさびを加え、さっくり混ぜ合わせる。
5. お皿に、ちぎったレタスをしき、その上に、フォークで一口大に丸めた「3」をのせる。
スモッチ、ミニトマトで飾り付けをする。
6. マッシュルームピクルスソースを添えて出来上がり。

材料

- ◆ 低糖質麺【城北麺工】 1袋 (180g)
- ◆ スモッチ【半澤鶏卵】 2個
- ◆ 山形おみづけわさび【三奥屋】 大さじ3
- ◆ 生きくらげ【鈴木屋本店】 50g
- ◆ ミニトマト 8個
- ◆ レタス 4枚
- ◆ めんつゆ 大さじ1
- ◆ オリーブオイル 大さじ6

◎ソース

- ◆ マッシュルームピクルス【舟形マッシュルーム】 1/2袋
- ◆ オリーブオイル 適量