



今回のメニューは 「めんたいこスパゲッティ」です

お当番:mika.K <出典元>

+ 材料

めんたいこクリーム ※別途参照

スパゲッティ

オリーブオイル、しょうゆ

+ つくりかた

- 1 / スパゲッティは袋の表示どおりにゆでる
- 2 / お皿に、めんたいこクリームとオリーブオイルとしょうゆを少したらしておく
- 3 / ゆであがったスパゲティをお皿にいれて、全体をまぜあわせてできあがり

+ ひとつとアドバイス

スパゲッティの量の一部を「えのき」におきかえるとカロリーカットに！
パスタの茹で時間が残り3分ほどになったら、えのきを投入。一緒に茹でてしまいましょう！

または、貝割れなどのスプラウト類を一緒にあえてもOK！けっこうな量のスプラウトが摂れます

仕上げに、もみのり、もしくは、青しそを散らしても合います

*** memo ***