



我が家の味自慢リレー



紹介者
根井 裕規さん
(本町在住)

「このす台所の達人」
川幅部門賞受賞作品



材料 (5cm幅)

○パスタ …………… 20g

<味付け>

塩バジル味 (塩・乾燥バジル少々)

コンソメ味 (中華調味料少々)

カレー味 (カレー粉・ソース少々)

作り方

- ①アルミホイルを広げ、その上にパスタを並べる。
- ②並べたパスタの表面を水で湿らせ、パスタ同士をくっつける。パスタが乾かないうちに味付けをする。
(塩バジル味⇒塩・バジルを適量ふりかける。コンソメ味⇒中華調味料をそのまま薄く塗る。カレー味⇒ソースを薄く塗り、カレー粉をふりかける)
- ③トースター又はオーブンで5～10分程度焼く。
- ④焼きあがったら、熱いうちにアルミホイルからはがす。

主食・主菜・副菜を揃えましょう。
今回のメニューは「もう1品」です。

もう1品

主菜

副菜

主食

汁物



1人分の栄養価

エネルギー …… 75.6kcal
 炭水化物 …… 14.4g
 タンパク質 …… 2.6g
 脂質 …… 0.4g