

# スパゲティサラダ

## 副菜-4 ★ スパゲティサラダ

### 【材料】

	アプロテンスパゲティ	20g
	きゅうり	10g
	人参	5g
	マヨネーズ	10g
	酢	1.5g
A	MCTゼロパウダー	2g
	練りがらし	1g
	こしょう	適量

でんぷん麺を使うときのポイントは茹でた後、よく流水で洗うことです。洗うことで余分なでんぷんが流され、でんぷん臭さを感じなくなります。



### 【作り方】

1. きゅうり、人参を洗って千切りにする
2. ボイル用の湯を沸かし、きゅうりはさっと湯通し、人参は茹でてざるにあげる
3. アプロテンスパゲティを半分に折り、たっぷりの湯で10分茹でる  
(麺と麺が引っ付かないようにこまめにお箸でかき混ぜる)
4. 茹であがったら、流水でよく洗い、ざるで水気を切っておく
5. Aの材料を混ぜ合わせ、2・4を加えて和え、器に盛る

マクトンとマヨネーズは相性バッチリ！お酢を加える事で粉っぽさがなくなり滑らかな仕上がりに出来ます。辛子のピリ辛さも食欲を増す一品です。

	材料	一人分	1食分 - Kcal	たんぱく質 g	脂肪 mg	リン mg	塩分 g
スパゲティサラダ	アプロテンスパゲティ	20g	69	0.12	6	5	0.02
	きゅうり	10g	1	0.1	20	4	0
	人参	5g	2	0.03	14	1	0.01
	マヨネーズ(卵黄)	10g	67	0.28	3	8	0.23
	酢	1.5g	0	0	0	0	0
	MCTゼロパウダー	2g	16	0	0	0	0
	練りがらし	1g	3	0.06	2	1	0.07
	こしょう	適量	0	0	0	0	0
	小計		158	0.59	45	19	0.33

動物性蛋白質