



○ 使用製品 だしの素 華

○ 栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
358 kcal	16.6 g	7.3 g	53.3 g	2.5 g

○ 材料 (1人前 = 130.5g)

- スパゲティ(乾) 75g
- ほうれん草 30g
- しらす 15g
- にんにく 1.5g
- オリーブオイル 5g
- 濃口醤油 3g
- **だしの素 華** **1g**

○ 作り方

- ① ほうれん草は食べやすい大きさに切る。
- ② スパゲティは茹でておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、ほうれん草・しらすを炒め、②とゆで汁を少々加え、濃口醤油・だしの素 華を和える。

