



パスタあられ

<材料・・・おとな4人分>

マカロニ・・・・・・・・・・60g
片栗粉・・・・・・・・・・大さじ3
揚げ油・・・・・・・・・・適量
A 塩・・・・・・・・・・ひとつまみ
青のり・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ① マカロニを茹で、水で冷やし、よく水気をきる。
- ② ①に片栗粉をまぶす。
- ③ 180℃に熱した油でカラッと揚げる。
- ④ Aをまぶす。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	120 kcal
たんぱく質	1.8 g
脂質	4.8 g
塩分	0.3 g

いろいろな形のマカロニを使っても楽しいですよ！

