



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のホワイトボンレスで パスタサラダ



一人あたりのエネルギー 201kcal	食塩相当量 1.8g	調理時間 約15分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 ホワイトボンレス.....1パック
スパゲティ.....50g
きゅうり.....1/4本
コーン缶.....大さじ1
A マヨネーズ.....大さじ1・1/2
A オリーブオイル.....小さじ1/2
塩・こしょう.....少々

■作り方

- ① 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を加えてスパゲティを袋に表示の時間通りに茹で、冷水に取りしっかり水気を切る
- ② ホワイトボンレスは5mm幅に切り、きゅうりは輪切りにする
- ③ ボウルに①、②、コーンを入れ混ぜ合わせ、Aを加えて和え、塩・こしょうで味を調える



コーンの代わりにゆで卵をつかうのもおすすめです♪

cooking memo