-ગેર્ગત -ગેર્ગત

たんぱく質たっぷり!枝豆のペペロンチーノ



一材料

パスタ(乾) 1人前約100g

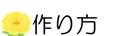
・ 鶏だんご お好みの量

• 冷凍枝豆 お好みの量

・ミニトマト お好みの量

・パスタソース 1人前

(オイル系)



- 1. パスタをゆでる
- 2. 鶏だんごと冷凍枝豆を解凍し、 電子レンジで火を通す
- 3. お好みのパスタソースと具材、 ゆでたパスタをボウルに入れ、 混ぜて、できあがり!

枝豆はたんぱく質や鉄分が豊富です。 彩りもバッチリです!