

ジェノベーゼペンネ



材料(1人分) 84kcal, 1.1単位

マカロニ(ペンネ) 12g
アボカド 8g
バジル 2g
ツナ缶(ノンオイル) 5g
マヨネーズ 2g
しお 0.2g

つくり方

1. マカロニは分量外の沸騰したお湯に塩を一つまみ入れて茹でる。
2. アボカドは種と皮を取り除き、マヨネーズと共にミキサーにかけてペースト状にする。(裏ごしでもよい)
3. 2をボール移し、水気を切ったツナ缶、しお、みじん切りにしたバジルも加えてよく混ぜる。
4. 1が茹であがったら、ザルで水分をよく切り、3と共よく混ぜ合わせる。

栄養価 (1人当たり)	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)		炭水化物(g)	
	表1	表2	表3	表4	表5	表6(g)	調味料	
単位 (1人当たり)	0.6	0	0.1	0	0.4	*(2g)	*	

* 計算せず