

(メニュー名)

万能スパイスソース



▶ 栄養成分(1人分あたり)

- ✓ エネルギー : 58 kcal
- ✓ たんぱく質 : 0.8 g
- ✓ カリウム : 78 mg
- ✓ リン : 13 mg
- ✓ 食塩 : 0.1 g

▶ 作業時間 20分

▶ 価格(1食あたり) 17円

▶ 材料・作り方

材 料	作 り 方
トマト水煮缶 20 g	① フライパンにオリーブオイルを熱し、トマト水煮、パン粉、パプリカパウダー、カレー粉、クミンを入れて水分がなくなるまで炒める。 ② ①に塩、こしょう、レモン汁を入れて味を調える。 ③ ②をミキサーにかけてなめらかなソースに仕上げる。
オリーブオイル 4 g	
パン粉 3 g	
パプリカパウダー 0.5 g	
カレー粉 0.5 g	
クミン 0.15 g	
食塩 0.1 g	
こしょう 少々	
レモン汁 1 g	

▶ アピールポイント

魚や肉料理だけでなく、野菜のソテーにもピッタリの万能ソース。たんぱく制限でエネルギーUPしたい時にお勧めです。パンチの効いたスパイスソースは、驚くほどの減塩仕上げなのに、あらゆる料理に使用できで便利です。