

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



電子レンジで簡単！ ドレッシングパスタ



1人分 栄養価

・エネルギー	671kcal
・たんぱく質	19.4g
・脂質	29.3g
・炭水化物	82.2g
・食塩相当量	1.8g

材料（1人分）

・スパゲッティ（1.6mm・7分）	100g
・ぶなしめじ	1/2パック
・冷凍ブロッコリー	30g
・ベーコン	1枚
・水	220ml
・オリーブオイル	大さじ1
・和風ドレッシング	大さじ2.5

作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 耐熱容器を用意し、パスタを半分に折って半量ずつクロスするように入れる。
- ④ そこにオリーブオイルを回しかけ、ぶなしめじ・冷凍ブロッコリー・ベーコン・水の順に加えていく。
- ⑤ ラップをかけずにそのまま、電子レンジ600Wで10分加熱する。加熱後、まだ固い場合には30秒ずつ追加で加熱する。
- ⑥ ちょうど良い固さになったら、熱いうちに和風ドレッシングを入れてよく絡める。
- ⑦ 器に盛り付けたら出来上がり♪



チェック ポイント

- ① 使用する耐熱容器の大きさは、必ず全ての麺が浸かる大きさのものを留意すること
- ② パスタの加熱時間は袋に表記されている時間+2~3分



アレンジ ポイント

- ① パプリカ・キャベツ・エリンギ・ウインナーなどお好みの具材でアレンジ可能
- ② ドレッシングは和風だけでなく、シーザーなどお好きなものを使ってOK

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！

主食

主菜

副菜
汁物

デザート