

☆もち麦パスタかりんとう（4人分）

材料名	分量	作り方
もち麦パスタ	80g(1束)	① パスタは4cm位の長さに切る。沸騰させたたっぷりのお湯で3～4分硬めに茹で、よく洗って水気を切る。 ② ①に小麦粉をまぶして、170度の油で揚げ色がつくまで4分程揚げる。 ③ フライパンにAを入れて加熱し、泡が大きくなってきたら②を入れてからめる。
小麦粉	大さじ5	
揚げ油	適量	
砂糖	大さじ5	
A しょうが汁	大さじ1	
水	大さじ1.5	

1人分 175kcal

