夏野菜のぶっかけうどん

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん細うどん	100	310	0.3	6.5	18	0.5
□A)うずら卵	10	18	1.3	15	22	Tr
□A)砂糖	2	8	0	Tr	Tr	0
□A)サラダ油	2	18	0	Tr	Tr	0
豚バラ	20	77	2.8	50	28	Tr
なす	30	7	0.3	66	9	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
サラダ油　※	5	45	0	Tr	Tr	0
オクラ	10	2	0.2	10	6	0
大根（おろし）	30	4	0.1	69	5	0
みょうが	5	1	Tr	11	1	0
大葉	1	Tr	Tr	5	1	0
□B)だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
□B)かつお・昆布だし	90	2	0.3	57	12	0.1
わさび	少々					
合計		505	5.71	312.5	108	1.2

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんを沸騰したお湯で茹でて水洗いし、ざるにあけておく。（茹で時間目安:4分）

②　オクラは茹でて輪切り、みょうがは輪切り、しそは細切りにする。

③　なすは縦半分にして斜め切り、赤パプリカは細切り、豚肉を1□□に切って一緒にサラダ油で炒めておく。

□□□A)を混ぜてプライパンで炒り卵を作る。

□□□B)をあわせて、かけ汁をつくる。
⑥　器に①の麺、③④の具、おろし大根、みょうが、オクラ、しそを盛り付け、お好みでわさびを添える。
⑦　⑤のかけ汁をかける。



《ワンポイントアドバイス》
◆かけ汁は召し上がる直前にかけましょう。
◆季節の野菜をのせて楽しめます。

□iijimaレシピ20120916」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

鶏と水菜のわさびパスタ

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
鶏もも	20	40	3.2	54	32	0
京菜	10	2	0.2	48	6	0
オリーブオイル	15	138	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
わさび	2	5	0.1	2	6	0.1

合計		491	4.01	119	75	0.69

オトクッキング倶楽部(2012.4.23)

ねばねばぶっかけ蕎麦

食品名	使用量(g)	**エネルギー**(kcal)	**たんぱく質**(g)	**カリウム**(mg)	**リ　ン**(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん蕎麦	100	278	1.0	30	41	0
オクラ	20	6	0.4	52	12	0
なめこ	20	3	0.3	46	13	0
長**いも**	20	13	0.4	86	5	0
焼き海苔	0.3	0.6	0.1	7	2	Tr
げんたつゆ	5	8	0.4	14	6	0.5
水	50					
わさび	少々					
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
合計		315	2.8	293	85	0.5

machi**レシピ**(**2011.01．14**)