ピリ辛つけめん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
サラダ油	3	27	0	Tr	Tr	0
豚バラ肉	30	116	4.3	75	42	0
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
水	120					
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
米酢	3	1	Tr	0	0	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
ラー油	1	9	0	0	0	0
七味唐辛子	適宜					
合計		495	4.88	120	82	0.76

オトクッキング倶楽部20120615