ちぢみ

食材名	使用量(g)	エネルギ(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷん薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.18
水	約130	–	–	–	–	–
酒	5	6	0.02	Tr	Tr	Tr
しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
ニラ	50	11	0.9	255	16	0
豚ばら肉	20	77	2.8	50	28	Tr
ごま油	8	74	0	Tr	Tr	0
合計		530	4.12	327	81	0.58

さとうさんのレシピ2010

お勧めのタレ

しょうゆ味	酢じょうゆ味	マヨネーズ味
減塩醤油 大さじ3 すりごま 大さじ 1 おろしにんにく 小さじ1 コチュジャン 小さじ 1 みじん切りねぎ 少々	酢 大さじ 1~2 減塩醤油 大さじ 3 すりごま 大さじ 1 コチュジャン 少々 砂糖 小さじ 1	コチュジャン 大さじ1 マヨネーズ 大さじ 4 レモン汁 少々

その他：　ラー油やポン酢等、お好みで色々お試し下さい