

# レシピ公開「甘辛豚そぼろうどん」 「エビのバターライス」

レシピを公開しました。



でんぷん細うどんで作る「やみつき甘辛豚そぼろうどん」レシピ  
1食あたり、エネルギー455kcalたんぱく質は6.0

(同じレシピを普通のそうめん80gで作ると、エネルギー430kcalたんぱく質13.3)



おいしいでんぷんご飯で作る「エビのバターライス」  
1食あたり、エネルギー427kcalたんぱく質は5.9

(同じレシピを普通ごはん200gで作ると、エネルギー483kcalたんぱく質10.9)