桜エビの焼うどん

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)
でんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
干しサクラエビ	1	3	0.6	12	12	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
レタス	20	2	0.1	40	7	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		395	1.38	103	59	0.76

【　作り方　】

①　でんぷん楽らくうどんは茹でて、水でよく洗い、食べやすい長さに切る。

②　さくらエビはフライパンで乾煎りし、取り出しておく。

③　フライパンにサラダ油をひき、にんじん、たまねぎを炒め、さくらエビとうどんを加えて炒める。

④　だしわりしょうゆを加えて混ぜたら火を止めてごま油を回しかけ、皿に盛る。

《ワンポイントアドバイス》

◆楽らくうどんは麺が長いので、キッチンばさみで切っておくと食べやすいです。

「オトクッキング倶楽部20160317」

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