

レシピ公開「そうめんチャンプルー」

*

プラス元気 小田原調理教室から「そうめんチャンプルー」□「あられ塩こんぶサラダ」のレシピを公開しました。「そうめんチャンプルー」は、でんぷん細うどんに下味をつけておき、たっぷりのネギとかつお節で減塩でも美味しく食べられます。



(1食あたり)

エネルギー558kcal、たんぱく質6.36gです。

(普通の生うどん100gで作ったの場合 エネルギー518kcal
たんぱく質12.16g)