鰹風味の焼うどん

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)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
豚モモ薄切り肉	20	37	4.1	70	40	Tr
長ネギ	30	8	0.2	54	8	0
生しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
ピーマン	30	7	0.3	57	7	0
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
酒	10	11	Tr	1	1	0
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.47
こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
鰹節	2	7	1.54	19	16	Tr
合計		436	6.79	238	100	0.47

OTOクッキング倶楽部2016/05/01