和風焼きそば

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　　先生の蕎麦	100	278	1	30	41	0.3
ブラックタイガー	30	25	5.5	69	63	0.1
アボカド	20	37	0.5	144	11	0
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
サラダ油	15	138	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.47
わさび	5	3	0.2	15	2	Tr
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
合計		495	6.55	296	125	1.07

【　作り方　】

① でんぷん蕎麦を茹でて水洗いし、ザルにあけておく。
② ネギは斜め切り、アボカドは食べやすく切る。
③ フライパンにサラダ油を入れ殻をむいたエビを炒める。
④ 火が通ったらアボカドとネギを入れて軽く炒めて火を止める。
⑤ だしわりしょうゆ、わさび、そばを加えたら火をつけて手早く絡める。
⑥ 器に盛り付けて塩を振る。

◆（普通の生蕎麦100□で作ったの場合　エネルギ□488□cal□たんぱく質16.4□□

「オトクッキングクラブ20160815」

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