

鶏と水菜のフォー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
鶏もも肉	20	40	3.2	54	32	Tr
水菜	20	5	0.44	96	13	0.02
もやし	20	3	0.4	14	6	0
水	200	-	-	-	-	-
鶏ガラスープの素	3	6	0.44	85	5	1.44
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
ごま油	8	74	0	Tr	Tr	0
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
レモン1/8	10	5	0.1	13	2	0
合計		418	4.77	270	77	1.64

【 作り方 】

でんぷんきしめんは茹でて水洗いし、水気をきっておく。（茹で時間目安：4～5分）

水菜は5㎝くらいに切り、とり肉は食べやすく切る。

ごま油で鶏肉を炒め、もやしを加えたら手早く火を通す。

水と鶏ガラスープの素、だしわりしょうゆを加えてひと煮たちさせ、水菜を加えて火を止める。

麺を器に入れ、スープをかけてレモンをのせる。お好みでこしょうをふる。



《ワンポイントアドバイス》

レモンは初めから絞らずに、途中で絞ると味が変わって飽きずに食べられます。

スープは出来るだけ飲まないようにしましょう。

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16