担々麺風きしめん

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)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
豚ひき肉	20	44	3.7	62	34	Tr
もやし	30	5	0.6	21	8	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
しょうが	5	2	Tr	14	1	0
★豆板醤	2	1	0.04	4	1	0.36
★甜麺醤	2	5	0.17	7	3	0.15
★白すりごま	1	6	0.2	4	9	0
★鶏ガラスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	200	–	–	–	–	–
合計		400	5.41	208	85	1.47

【　作り方　】

①　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）

②　しょうがはすりおろし、ニンニクはみじん切りにする。

③　ごま油でニンニクとしょうがを炒める。

④　香りがしてきたら豚肉ともやしを加えていためる。

⑤　水と調味料（★）を加える。

⑥　器に麺を盛り、上から熱々のスープをかけて小口切りにしたねぎを散らす。

《ワンポイントアドバイス》

◆ピリ辛の麺です。しょうがが効いていて薄味でも美味しい。

◆スープは出来るだけ飲まないようにしましょう。

（このレシピを普通の中華麺で作ると399kcal、たんぱく質13.9gになります）

「**オトクッキング**倶楽部20170201」

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