冷やしまぜそば

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)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
えび	20	16	3.7	46	42	0.1
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
もやし	20	3	0.4	14	6	0
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
にんにく	2	3	0.1	11	3	0
レモン1/8	10	5	0.1	13	2	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
ラー油	1	9	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
こしょう	適宜	–	–	–	–	–
水	50	–	–	–	–	–
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
合計		407	5.26	221	88	1.36

【　作り方　】

①　でんぷんきしめんは茹でて水洗いし、水気をきりサラダ油をまぶしておく。（茹で時間目安：4～5分）

②　もやしとえびはサッと茹で、えびは２つに切って背ワタを取る。

③　きゅうりは千切りにねぎは小口切りにする。

④　にんにくをみじん切りにして、ごま油、ラー油、だしわりしょうゆ、鶏がらスープの素、水、こしょうを混ぜてたれを作る。

⑤　器に麺と具をのせ、たれとレモンを添える。

《ワンポイントアドバイス》
◆季節の野菜や鶏肉でも。
◆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。

「オトクッキング倶楽部20170202」

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