あさりのフォー

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
あさり※	30	9	1.8	42	26	0.66
赤玉ねぎ	5	2	0.05	8	2	0
こねぎ	10	2	0.2	32	4	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
にんにく	5	7	0.3	27	8	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
水	200	–	–	–	–	–
合計		352	2.75	173	62	1.62

【　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　サラダ油を熱し、スライスしたにんにくを炒めて香りが出たら取り出す。

③　アサリを加えたら水を入れ、あくを取りながら殻が開くまで煮て鶏がらスープの素を加える。

④　器に麺を盛り、スライスした赤玉ねぎと小口切りにしたねぎを散らす。

⑤　アツアツのスープを上から注ぎ、にんにくをのせる。

《ワンポイントアドバイス》

※あさり30g は、殻付きアサリ約75g です。

◆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