サラダ麺（ポン酢マヨネーズ味）

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
にんじん	10	3	0.1	28(20)	3	0
マヨネーズ	6	42	0.1	1	2	0.1
ポン酢	3	2	0.1	Tr	Tr	0.3
サニーレタス	20	3	0.2	82	6	0
ミニトマト	10	3	0.1	29	3	0
合計		363	0.9	147(139)	32	0.9(0.4)

※カッコ内は加熱調理後の数値

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんを沸騰したお湯に入れ、弱火で茹でる。好みの固さになったら流水でしっかり水洗いし、水気をきっておく。（茹で時間目安：4～5分）

②　にんじんは3□□の千切りにして茹でておく。。

③　麺とにんじんの水気をきってマヨネーズとポン酢であえる。

④　サニーレタスを敷いた皿に盛り、トマトを飾る。

《ワンポイントアドバイス》

◆麺を茹でるときは沸騰させないように弱火で茹でます。

◆茹でた麺はしっかりと水洗いしておきます。

「広島臨床栄養研究会のレシピ」

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