鴨南蛮そば

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
合鴨	10	33	1.42	22	13	0.02
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	2	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
酒	10	11	0.04	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
昆布だし	80	3	0.1	112	5	0.2
水	50	–	–	–	–	–
合計		384	3.17	208	70	1.12

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげ、15分以上おく。（茹で時間目安：弱火で4分）

②　フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを焦げ目がつくまで焼く。

③　②に鴨を加えてさっとあぶったら、酒、みりん、昆布だし、水を入れて煮立たせる。

④　肉に火が通ったら、だしわりしょうゆを加えて火を止める。

⑤　①の麺に熱湯をかけて湯通しし、器に盛って④の汁をかける。
　お好みでユズ皮、七味唐辛子をかける。

《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、15分ほど置くと食べやすくなります。
◆カロリーが足りないときは、「でんぷんお餅」をコロコロに切って低温でゆっくり揚げた「揚げた餅」を加えましょう。エネルギーアップとボリュームアップになります。
（1/5切れで+28kcal□たんぱく質+0.01□□

「プラス元気　小田原調理教室レシピ20171130」

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

2019.11.18　「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い　だしわりしょうゆ」に変更しました。