はまぐりのお吸い物

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	20	62	0.06	1	4	0.1
はまぐり	15	6	0.9	24	14	0.3
こんぶ	2	3	0.2	64	5	0.2
水	120	–	–	–	–	–
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
みつば	3	Tr	Tr	15	1	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
塩	0.3	0	0	0	0	0.3
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		81	1.32	119	27	1.2

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　水に昆布を入れて30分おく。
②　でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約4分）
③　人参も軽くゆでておく。
④　鍋に①とはまぐりを入れて火にかけ、貝が開いたら、だしわりしょうゆ、塩を加える。
④　器に細うどん、人参、みつばをいれて④を加える。

《ワンポイントアドバイス》
◆電子レンジでも作れます。
　細うどんの茹で時間：耐熱容器に熱湯と麺を入れ、500W約3分
　はまぐりの茹で時間500W約3分
◆残った細うどんは、サラダにしても便利です。

「プラス元気＿小田原調理教室レシピ20110416」

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。