# そうめんチャンプルー

| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| でんぷん細うどん | 100 | 310 | 0.3 | 7 | 18 | 0.5□0□ |
| 豚バラ肉 | 20 | 79 | 2.88 | 48 | 26 | 0.02 |
| ピーマン | 20 | 4 | 0.18 | 38 | 4 | 0 |
| にんじん | 20 | 7 | 0.16 | 54 | 5 | 0.02 |
| キャベツ | 20 | 5 | 0.26 | 40 | 5 | 0 |
| こねぎ | 10 | 3 | 0.2 | 32 | 4 | 0 |
| かつおぶし | 3 | 11 | 2.31 | 28 | 24 | 0.01 |
| なたね油 | 15 | 138 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 食塩 | 0.3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.3 |
| 黒コショウ | 0.1 | 0 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 鶏がらスープの素 | 0.5 | 1 | 0.07 | 14 | 1 | 0.24 |
| 合計 | | 558 | 6.36 | 262 | 87 | 0.59 |

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　でんぷん細うどんはゆでて水洗いし水けをきって、油5□を絡めておく。（茹で時間目安：約４分）
②　野菜は細切り、肉は食べやすく切る。
③　①の麺に塩、コショウ、鶏がらスープの素を加えて下味をつけておく。
④　フライパンに油10□をひき、肉を炒め、ネギ以外の野菜を炒める。
⑤　火が通ったら麺を加えて、温める程度に炒め皿によそる。
⑥　かつお節とねぎをのせて出来上がり。

《ワンポイントアドバイス》
◆麺に下味をつけておくのがポイント。
◆かつお節とネギをたっぷり乗せて減塩できます。

（普通の細うどん100□で作ったの場合：エネルギ□518□cal□たんぱく質12.16□□

「プラス元気　小田原調理教室レシピ20180328」

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