かけそば

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)
かつおだし	80	2	0.4	21	14	0.08
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	T	T	T	0
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
水	50	–	–	–	–	–
合計		302	1.91	61	62	1.27

※（　）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ておく。（茹で時間目安：弱火で4～5分）

②　鍋に水、かつおだし、調味料を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

③　そばに熱湯をかけて温め、器によそり、つゆをかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆ネギや七味唐辛子などお好みの薬味を添えてどうぞ。

「OTOクッキングクラブのレシピ20190328」

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。