Misatoさんのサラダうどん

材料

| 食品名 | 使用量 | エネルギー | たんぱく質 | カリウム | リン | 食塩 |
|---------------------|-----|--------|-------|-------|------|------|
| | (g) | (kcal) | (g) | (mg) | (mg) | (g) |
| ジンゾウ先生の でんぷん細うどん | 100 | 310 | 0.3 | 6.5 | 18 | O |
| 焼き豚(市販品) | 20 | 34 | 3.8 | 58 | 52 | 0.6 |
| レタス | 20 | 2 | 0.1 | 40 | 4 | 0 |
| しめじ | 20 | 3 | 0.4 | 60 | 15 | 0 |
| たまねぎ | 15 | 6 | 0.2 | 23 | 5 | 0 |
| サラダ油 | 8 | 74 | 0 | Tr | Tr | 0 |
| ごま油 | 7 | 64 | 0 | Tr | Tr | 0 |
| だしわりしょうゆ | 10 | 10 | 0.31 | 2 | 4 | 0.59 |
| 水 | 20 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | 503 | 5.11 | 189.5 | 98 | 1.19 |

でんぷん細うどんの食塩相当量は、茹で上がり後の数値になります。

オトクッキング倶楽部(2006.03.08)