ソースえびせん

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)
でんぷん焼えびせん	2袋	400	1	48	50	0.2
ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の焼きそばソース	1袋	146	0.78	40	17	0.99
青のり	0.1	Tr	Tr	3	Tr	Tr
合計		546	1.78	91	67	1.19

【　作り方　】

①　でんぷん焼えびせんをフライパンで乾煎りする。

②　焼きそばソースを少しずつ回しかけながら、カラッとするまで炒り、青のりをふりかける。

《ワンポイントアドバイス》

◆懐かしの駄菓子味。袋に入れておけば、数日持ちます。

◆

「OTOクッキング倶楽部20180206」

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