細うどんの中華サラダ

食材名	重量(g)	エネルギー(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
きゅうり	10	1	0.1	20	4	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ハム	10	20	1.7	26	34	0.3
乾燥わかめ	1	1	0.1	52	4	0.2
★しょうゆ	3	2	0.2	12	5	0.4
★酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
★砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
★ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
白ごま	1	6	0.2	4	6	0
合計		385	2.7	148	74	1.4

【作り方】

① キュウリ、にんじん、ハムを千切りにする。
② わかめを水で戻す。
③ 細うどんをゆでて水でよく洗っておく。（茹で時間目安：お湯に浸して電子レンジ600Wで4分）
④ ★の調味料をボールの中で混ぜ合わせておき、①②③を入れてよく混ぜ合わせて出来上がり。

◆調味料は召し上がる直前に和えましょう。

「オトクッキング倶楽部20240605」

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