

ごまだれサラダうどん



| 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 | 1袋 | 310 | 0.3 | 7 | 18 | 0.5 |
| とり ささみ | 20 | 23 | 4.9 | 56 | 40 | Tr |
| 酒 | 5 | 5 | Tr | Tr | Tr | 0 |
| こしょう | 0.01 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| たまご | 20 | 30 | 2.5 | 26 | 36 | 0.1 |
| サラダ油 | 2 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| きゅうり | 30 | 4 | 0.3 | 60 | 11 | 0 |
| レタス | 20 | 2 | 0.1 | 40 | 4 | 0 |
| トマト | 30 | 6 | 0.2 | 63 | 8 | 0 |
| A)ねりごま | 5 | 33 | 0.9 | 24 | 33 | 0 |
| A)めんつゆ(二倍希釈) | 10 | 7 | 0.4 | 16 | 7 | 0.7 |
| A) 水 | 20 | - | - | - | - | - |
| 合計 | | 438 | 9.6 | 292 | 157 | 1.3(0.8) |

(カッコ)内は、麺を茹でた後の食塩相当量です。

【作り方】

ささみに酒とこしょうを振って電子レンジにかけ、食べやすくほぐす
細うどんをゆでて水でよく洗い、水気を切って皿に盛る（茹で時間目安：お湯に浸して電子レンジ600Wで4分）
卵とサラダ油で錦糸卵を作る

レタスはちぎる。キュウリは千切り。トマトは薄切りにする。

⑤□A)の材料を混ぜてたれを作る

の麺に具を乗せて、 のたれをかける



たれは野菜にかけると水っぽくなりますが、麺に調節かけると美味しくいただけます

ジツウ 先生のでんぷんきしめんでも美味しくいただけます。

□「Junkoのレシピ20060308」

