

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	0.3
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	1.1(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。

⑤A)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

ジヅウ 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」

