

タイ風やきそば

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
もやし	50	7	1	36	14	0
わけぎ	1	0	0	2	0	0
サクラエビ	5	16	3.2	60	60	0.2
酒	5	5	Tr	Tr	Tr	0
オイスターソース	3	3	0.2	8	4	0.3
ナンプラー	7	0	0.06	3	Tr	0.2
こしょう	お好みで					
唐辛子(輪切り)	お好みで					
合計		409	4.76	132	101	0.7

【 作り方 】

サクラエビは酒に浸してもどす。わけぎは小口切りにする。

きしめんを茹でて水で洗っておく。(茹で時間目安：5分)

フライパンを熱し、サラダ油とニンニクを入れて香りが出るまで弱火で炒め、取り出す。

のサクラエビ、もやしを炒め、のきしめんを加え、オイスターソース、ナンプラー、こしょうで味を調える。

皿に盛り、わけぎと唐辛子の輪切りを飾る。



《ワンポイントアドバイス》

麺の固さはお好みで時間調整してください。

「Kさんのレシピ20111130」

