

ジャージャー麺

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)
ジンゾウ先生のでんぷ ん細うどん	100	310	0.3	7	18	0
ごま油	3	28	0	Tr	Tr	0
豚バラ ひき肉	50	193	7.1	125	70	0
(A)おろし生姜	2	1	Tr	5	1	0
(A)酒	7	8	Tr	Tr	Tr	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
なす	20	4	0.2	44	6	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
(B)砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
(B)酒	5	5	0	Tr	Tr	0
(B)だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
(B)コンソメ	0.5	1	Tr	1	Tr	0.2
(B)水	20					
(B)減塩味噌	5	9	0.6	19	0	0.3
片栗粉	3	10	Tr	1	1	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
長ねぎ	15	42	0.1	27	39	0
合計		770	8.86	284	148	0.8

レシピ60より