

カレーつけそば

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)	食塩相当量(g)
()ジンヅリ 先生のカレーブの素	20	104	0.5	48	16	0.4
()ほんだし	1	2	0.27	2	3	0.4
()お湯	100	-	-	-	-	-
()長ねぎ	5	1	Tr	9	1	0
でんぷん蕎麦	100	278	1.0	30	41	0.3□0□
かぼちゃ	40	20	0.64	160	17	0
赤パプリカ	3	1	0.03	6	1	0
アスパラガス	10	2	0.26	27	6	0
唐辛子	適宜	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
合計		408	2.7	282	85	1.1□0.8□

【 作り方 】

でんぷんそばを茹でて水洗いし、ザルにあげて水けをきる。

かぼちゃ、赤パプリカ、アスパラガスはグリルで焼く。

()の材料を混ぜてつけだれを作り、蕎麦に添える。 お好みに唐辛子をつける。



《ワンポイントアドバイス》

蕎麦にそえる野菜は、季節の野菜を取り入れましょう。



「オトクッキング倶楽部20140918」

