

七夕そうめん（ごまだれ）

食材名	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)
ジツウ 先生のでんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5
人参	7	3	0	2	19	0
オクラ	5	2	0.1	3	13	0
えび	10	10	2.2	31	43	0
卵	10	15	1.2	13	18	0
サラダ油	1	9	0	0	0	0
【胡麻だれ】						
すりごま	3	18	0.6	17	12	0
白みそ	5	11	0.5	17	7	0.3
砂糖	5	19	0	0	0	0
酢	3	1	0	0	0	0
かつおだし	30	1	0.2	5	8	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		439	5.36	97	142	1.2

【 作り方 】

（ ）の材料を混ぜて【胡麻だれ】を作る

星形に抜いたにんじん、オクラ、えびを茹でて食べやすい大きさに切る。（オクラ 輪切り、えび 縦半分にする。）

卵はサラダ油をひいたフライパンで薄焼きにし、細くきる。

細うどんを茹でて水でよく洗い、器に盛る。（茹で時間目安：約5分） 具をかざり、ごまだれを添える。



《ワンポイントアドバイス》
マヨネーズを加えたゴマダレのつけ麺で。

(同じレシピを普通のそうめん乾燥80gでつくと エネルギー412calたんぱく質12.7gになります。)

「オトクッキング倶楽部20150423」

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16