

きしめんフォー

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 先生のきしめん	100	282	0.1	7	18	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
赤玉ねぎ	5	2	Tr	8	2	0
さくらえび	2	6	1.3	24	24	0.06
みつば	5	1	0.05	32	3	0
水	250	-	-	-	-	-
鶏がらスープの素	2.5	5	0.41	77	-	1.2
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
砂糖	3	12	0	Tr	Tr	0
レモン	5	3	Tr	7	1	0
合計		325	2.27	184	54	1.85

【 作り方 】

きしめんを茹でて水洗いし、ザルにあけておく。（茹で時間目安：5～6分）
 鍋に水をいれ、細切りにした人参を入れる。
 さくらえびと細切りにした赤玉ねぎ、調味料を加えて一煮立ちする。
 火を止めて3×4に切った三つ葉を加える。
 器に茹でたきしめんとスープをよそりレモンの薄切りを浮かべる。



《ワンポイントアドバイス》

爽やかなレモンの香りと酸味、さくらエビの出汁がきいてます。

お好みで唐辛子などを加えても美味しいです。

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