

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に切ったみつばを加える。

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、さくらえび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