

# らーめん（つけ麺）

1人分

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)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	0.1
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	0
玉ねぎ	10	4	0.1	15	3	0
豚ばら肉	20	77	2.8	50	28	Tr
丸鶏ガラスープ	1	2	0.1	28	2	0.5
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
ごま油	1	9	0	0	0	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
水	120	-	-	-	-	-
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		435	3.76	167	62	1.2

プラス元気 小田原調理教室レシピより20160412

（同じレシピを普通の中華麺でつくと エネルギー431calたんぱく質12.2gになります）