

和風焼きそば

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 先生の蕎麦	100	278	1	30	41	0.3
ブラックタイガー	30	25	5.5	69	63	0.1
アボカド	20	37	0.5	144	11	0
長ネギ	20	6	0.1	36	5	0
サラダ油	15	138	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	8	8	0.25	2	3	0.47
わさび	5	3	0.2	15	2	Tr
塩	0.2	0	0	Tr	0	0.2
合計		495	6.55	296	125	1.07

【 作り方 】

でんぷん蕎麦を茹でて水洗いし、ザルにあけておく。
ネギは斜め切り、アボカドは食べやすく切る。
フライパンにサラダ油を入れ殻をむいたエビを炒める。
火が通ったらアボカドとネギを入れて軽く炒めて火を止める。
だしわりしょうゆ、わさび、そばを加えたら火をつけて手早く絡める。
器に盛り付けて塩を振る。



(普通の生蕎麦100gで作ったの場合 エネルギー488
kcalたんぱく質16.4g)
「オトクッキングクラブ20160815」

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