

# 汁なし担々麺

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
豆板醤	2	1	0.04	4	1	0.36
甜麺醤	2	6	0.2	7	3	0.2
味覇	2	8	0.2	2	1	0.3
減塩醤油	3	3	0.2	8	5	0.2
穀物酢	4	2	0	Tr	Tr	0
練りごま白	15	105	3.4	62	8	0
ラー油	4	37	0	Tr	Tr	0
かつおだし	100	3	0.5	26	17	0
花椒	0.5	2	0.1	-	-	0
桃屋味付けザーサイ	5	3	0.1	34	3	0.2
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
合計		482	5.44	209	103	1.26

## 【 作り方 】

ノンフライめんを茹でて水洗いしておく。

調味料を正確に計量し、よく混ぜる。(ミキサーにかけてもよい)

スープを温めて、湯通しした麺にかける。

仕上げにザーサイ、こねぎ、ラー油、花椒(フォアジョー)を加えて出来上がり。



## 《ワンポイントアドバイス》

肉そぼろや豚バラチャーシューなどあれば適量お好みで。

(写真は肉そぼろ入り)

ご自由にアレンジしてください。

長浜さんに「肉そぼろ」も教えてもらいました

豚肉21g 砂糖2g mirin 1g しょうが汁1g 減塩醤油2g 日本酒2g 合計 60cal 蛋白質4g 食塩相当量0.1g

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