# レシピ公開「汁なし担々麺」

*

ジンゾウ先生のでんぷんノンフライ麺でつくる「汁なし担々麺」のレシピを公開しました。
いつも投稿してくださる長濱さんのレシピです。　本格的な味なのに、作り方は混ぜるだけ。美味しいですよ♪

１食あたり、エネルギ□482kcal□たんぱく質は5.44□です。
（普通の中華麺100□で作ったの場合　エネルギ□458□cal□たんぱく質13.74□□