鍋焼きうどん

材料

食品名	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(g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷん楽らくうどん	85	298	0.17	7	31	0.17
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生のでんぷん焼えびせん	8	33	0.08	4	4	0
鶏もも肉	20	40	3.2	54	32	Tr
長ねぎ	20	6	0.1	36	5	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	0
舞茸	10	2	0.4	33	13	0
かまぼこ	10	10	1.2	11	6	0.25
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
かつお・昆布だし汁	250	5	0.8	158	33	0.3
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
合計		436	6.36	332	130	1.31

オトクッキング倶楽部20130501