

担々麺風きしめん

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)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0
豚ひき肉	20	44	3.7	62	34	Tr
もやし	30	5	0.6	21	8	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
しょうが	5	2	Tr	14	1	0
豆板醤	2	1	0.04	4	1	0.36
甜麺醤	2	5	0.17	7	3	0.15
白すりごま	1	6	0.2	4	9	0
鶏ガラスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
ごま油	5	46	0	Tr	Tr	0
水	200	-	-	-	-	-
合計		400	5.41	208	85	1.47

【 作り方 】

でんぷんきしめんは茹でて水洗いし、水気をきっておく。（茹で時間目安：4～5分）

しょうがはすりおろし、ニンニクはみじん切りにする。

ごま油でニンニクとしょうがを炒める。

香りがしてきたら豚肉ともやしを加えていためる。

水と調味料（ ）を加える。

器に麺を盛り、上から熱々のスープをかけて小口切りにしたねぎを散らす。



《ワンポイントアドバイス》

ピリ辛の麺です。しょうがが効いていて薄味でも美味しい。

スープは出来るだけ飲まないようにしましょう。
(このレシピを普通の中華麺で作ると399kcal、たんぱく質13.9gになります)

「オトクッキング倶楽部20170201」

