

# 冷やしませそば

| 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) |
|----------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| でんぷんきしめん | 100    | 282         | 0.1      | 7        | 18     | 0        |
| えび       | 20     | 16          | 3.7      | 46       | 42     | 0.1      |
| きゅうり     | 20     | 3           | 0.2      | 40       | 7      | 0        |
| もやし      | 20     | 3           | 0.4      | 14       | 6      | 0        |
| こねぎ      | 10     | 3           | 0.2      | 32       | 4      | 0        |
| にんにく     | 2      | 3           | 0.1      | 11       | 3      | 0        |
| レモン1/8   | 10     | 5           | 0.1      | 13       | 2      | 0        |
| ごま油      | 3      | 28          | 0        | Tr       | Tr     | 0        |
| ラー油      | 1      | 9           | Tr       | Tr       | Tr     | 0        |
| だしわりしょうゆ | 5      | 5           | 0.16     | 1        | 2      | 0.3      |
| 鶏がらスープの素 | 2      | 4           | 0.3      | 57       | 4      | 0.96     |
| こしょう     | 適宜     | -           | -        | -        | -      | -        |
| 水        | 50     | -           | -        | -        | -      | -        |
| サラダ油     | 5      | 46          | 0        | Tr       | Tr     | 0        |
| 合計       |        | 407         | 5.26     | 221      | 88     | 1.36     |

## 【 作り方 】

でんぷんきしめんは茹でて水洗いし、水気をきりサラダ油をまぶしておく。  
(茹で時間目安：4～5分)

もやしとえびはサッと茹で、えびは2つに切って背ワタを取る。

きゅうりは千切りにねぎは小口切りにする。

にんにくをみじん切りにして、ごま油、ラー油、だしわりしょうゆ、鶏がらスープの素、水、こしょうを混ぜてたれを作る。

器に麺と具をのせ、たれとレモンを添える。



## 《ワンポイントアドバイス》

季節の野菜や鶏肉でも。

レモンは初めから絞らずに、途中で絞ると味が変わって飽きずに食べられます。

スープは出来るだけ飲まないようにしましょう。

「オトクッキング倶楽部20170202」

