

あさりのフォー

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
あさり	30	9	1.8	42	26	0.66
赤玉ねぎ	5	2	0.05	8	2	0
こねぎ	10	2	0.2	32	4	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
にんにく	5	7	0.3	27	8	0
鶏がらスープの素	2	4	0.3	57	4	0.96
水	200	-	-	-	-	-
合計		352	2.75	173	62	1.62

【 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）

サラダ油を熱し、スライスしたにんにくを炒めて香りが出たら取り出す。

アサリを加えたら水を入れ、あくを取りながら殻が開くまで煮て鶏がらスープの素を加える。

器に麺を盛り、スライスした赤玉ねぎと小口切りにしたねぎを散らす。

アツアツのスープを上から注ぎ、にんにくをのせる。



《ワンポイントアドバイス》

あさり30gは、殻付きアサリ約75gです。

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」

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