

そうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.45
大根おろし	30	5	0.1	69	5	0
もやし	20	3	0.4	14	6	0
大葉	2	Tr	Tr	10	2	Tr
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0
シーチキン	15	45	2.5	29	41	0.1
だしわりしょうゆ	15	15	0.47	3	6	0.89
かつおだし	50	1.5	0.25	13	9	Tr
合計		380.5	4.12	161	89	1.44

【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて、よく水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約5分）

皿に盛り、ゆでたもやし、大葉、シーチキン、大根おろし、こねぎをのせる。だしわりしょうゆとだし汁を混ぜたつゆをかける。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでわさびを添える。

ツナと大根おろしでさっぱりして美味しいです。

（同じレシピを普通のそうめん乾燥80gで作ると エネルギー360.3kcalたんぱく質11.75gになります。）

「ijjimaレシピ」

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