

鴨南蛮そば

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
合鴨	10	33	1.42	22	13	0.02
長ねぎ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	2	18	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
酒	10	11	0.04	1	1	0
みりん	10	24	0	1	1	0
昆布だし	80	3	0.1	112	5	0.2
水	50	-	-	-	-	-
合計		384	3.17	208	70	1.12

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげ、15分以上おく。(茹で時間目安：弱火で4分)

フライパンにサラダ油をひき、長ねぎを焦げ目がつくまで焼く。

に鴨を加えてさっとあぶったら、酒、みりん、昆布だし、水を入れて煮立たせる。

肉に火が通ったら、だしわりしょうゆを加えて火を止める。

の麺に熱湯をかけて湯通しし、器に盛って の汁をかける。

お好みでユズ皮、七味唐辛子をかける。



《ワンポイントアドバイス》

でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、15分ほど置くと食べやすくなります。

カロリーが足りないときは、「でんぷんお餅」をコロコロに切って低温でゆっくり揚げた「揚げた餅」を加えましょう。エネルギーアップとボリュームアップになります。

(1/5切れで+28kcal□たんぱく質+0.01□□)

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20171130」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ想い だしわりしょうゆ」に変更しました。