

ジャージャー麺

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)
でんぷん生ラーメン	100	283	0.2	6	20	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
豚ひき肉	30	66	5.6	93	51	0.03
長ネギ	15	4	0.1	27	4	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
干しいたけ	1	2	0.2	21	3	0
筍の水煮	20	5	0.5	15	8	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
甜麺醤	10	28	0.8	35	14	0.8
しょうゆ	6	4	0.5	23	10	0.9
砂糖	1	4	(0)	Tr	Tr	0
ラー油	お好み	-	-	-	-	-
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
合計		437	8.2	265	119	1.83

【 作り方 】

でんぷん生ラーメンは4～5分茹でて流水でよく洗い、ザルにあげてごま油をからめておく。

フライパンにサラダ油を入れ、みじん切りにしたにんにく、長ネギ、たけのこ、干しいたけ、豚ひき肉を炒めて調味料で味を調える。

麺を皿に盛り、 の肉みそをかけて、きゅうりの千切りをのせる□



《ワンポイントアドバイス》

冷たくても温かくても美味しいです。

きゅうりの代わりに白髪ねぎを添えてもよいです。

砂糖の量はお好みで加減してください。

〔参考〕同じレシピを普通の中華麺で作ると、たんぱく質は約16.6□になります。

「織本病院 栄養科さんのレシピ」

