

ソースえびせん

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 焼えびせん	2袋	400	1	48	50	0.2
ジヅリ 先生の 焼きそばソース	1袋	146	0.78	40	17	0.99
青のり	0.1	Tr	Tr	3	Tr	Tr
合計		546	1.78	91	67	1.19

【 作り方 】

でんぷん焼えびせんをフライパンで乾煎りする。

焼きそばソースを少しずつ回しかけながら、カラッとするまで炒り、青のりをふりかける。



《ワンポイントアドバイス》

懐かしの駄菓子味。袋に入れておけば、数日持ちます。



「OTOクッキング倶楽部20180206」

