

白い味噌ラーメン

| 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 | 0.500 |
| サラダ油 | 5 | 46 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| しょうが | 5 | 2 | 0 | 14 | 1 | 0 |
| みそ | 5 | 10 | 0.6 | 19 | 9 | 0.6 |
| みりん | 10 | 24 | 0 | 1 | 1 | 0 |
| かつおだし | 100 | 2 | 0.4 | 29 | 18 | 0.1 |
| 牛乳 | 15 | 10 | 0.5 | 23 | 14 | 0 |
| だしわりしょうゆ | 5 | 5 | 0.16 | 1 | 2 | 0.3 |
| こねぎ | 5 | 1 | 0.1 | 16 | 2 | 0 |
| 紅しょうが | 2 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0.1 |
| 焼き豚 | 10 | 17 | 1.9 | 29 | 26 | 0.2 |
| いりごま | 0.5 | 3 | 0.1 | 2 | 3 | 0 |
| ごま油 | 1 | 9 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | 439 | 4.06 | 141 | 94 | 1.8 |

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん細うどんはゆでて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：約4分）

鍋にサラダ油をひき、みじん切りにしたしょうがを炒める。

味噌、みりんを加えて軽く炒め、水、だし、牛乳、だしわりしょうゆを加える。沸騰させないように温める。

のうどんに熱湯をかけて温め、器によそる。

つゆをかけ、小口切りにしたネギ、紅ショウガ、焼き豚、ゴマをのせる。

ごま油を回しかけて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》
牛乳を入れるとまるやかで美味しいです。
具はお好みで。

（普通の細うどん100gで作ったの場合：エネルギー397calたんぱく質9.9g）

「OTOクッキング倶楽部20180117」



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