白い味噌ラーメン

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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	0.5□0□
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　】

①　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）
②　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。
③　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。
④　①のうどんに熱湯をかけて温め、器によそる。
⑤　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。
⑥　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》
◆牛乳を入れるとまろやかで美味しいです。
◆具はお好みで。

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

□OTOクッキング倶楽部20180117」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

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。