

はまぐりのお吸い物

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	20	62	0.06	1	4	0.100
はまぐり	15	6	0.9	24	14	0.3
こんぶ	2	3	0.2	64	5	0.2
水	120	-	-	-	-	-
人参	5	2	Tr	14	1	Tr
みつば	3	Tr	Tr	15	1	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
塩	0.3	0	0	0	0	0.3
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
合計		81	1.32	119	27	1.2

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

水に昆布を入れて30分おく。

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）

人参も軽くゆでておく。

鍋に とはまぐりを入れて火にかけ、貝が開いたら、だしわりしょうゆ、塩を加える。

器に細うどん、人参、みつばをいれて を加える。



《ワンポイントアドバイス》

電子レンジでも作れます。

細うどんの茹で時間：耐熱容器に熱湯と麺を入れ、500W約3分

はまぐりの茹で時間500W約3分

残った細うどんは、サラダにしても便利です。

「プラス元気_小田原調理教室レシピ20110416」



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。