

そうめんチャンプルー

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	0.5
豚バラ肉	20	79	2.88	48	26	0.02
ピーマン	20	4	0.18	38	4	0
にんじん	20	7	0.16	54	5	0.02
キャベツ	20	5	0.26	40	5	0
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
かつおぶし	3	11	2.31	28	24	0.01
なたね油	15	138	0	0	0	0
食塩	0.3	0	0	0	0	0.3
黒コショウ	0.1	0	0	1	0	0
鶏がらスープの素	0.5	1	0.07	14	1	0.24
合計		558	6.36	262	87	0.59

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水けをきって、油5を絡めておく。（茹で時間目安：約4分）

野菜は細切り、肉は食べやすく切る。

の麺に塩、コショウ、鶏がらスープの素を加えて下味をつけておく。

フライパンに油10をひき、肉を炒め、ネギ以外の野菜を炒める。

火が通ったら麺を加えて、温める程度に炒め皿によそる。

かつお節とねぎをのせて出来上がり。



《ワンポイントアドバイス》

麺に下味をつけておくのがポイント。

かつお節とネギをたっぷり乗せて減塩できます。

(普通の細うどん100gで作ったの場合：エネルギー518calたんぱく質12.16g)

「プラス元気 小田原調理教室レシピ20180328」

