

カボチャほうとう

食品名	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 (g)
ジンゾウ先生のでんぷん きしめん	100	282	0.1	7	18	0
かぼちゃ	20	10	0.32	80	8	0
白菜	30	4	0.24	66	10	0
油揚げ	5	19	0.9	3	12	0
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
鶏もも肉	10	20	1.6	27	16	Tr
かつお昆布だし	200	4	0.6	126	26	0.2
味噌	5	10	0.6	19	9	0.6
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.6
合計		363	4.77	357	105	1.4

【 作り方 】

きしめんは茹でて水でよく洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分+蒸らし1分）

材料を食べやすい大きさに切り、かぼちゃと白菜の葉以外の材料をだし汁で煮る。

火が通ったらかぼちゃと白菜の葉をいれて柔らかくなるまで煮る。

味噌とだしわりしょうゆを加えてひと煮たちしたら麺と合わせて器によそる。



《ワンポイントアドバイス》

きしめんは、冷めてしまったら電子レンジで温めても美味しいです。

「OTOクッキング倶楽部20151101」



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。