つけ麺ピリ辛そば

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
豚肉	20	51	3.42	60	32	0.02
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
長ねぎ	10	3	0.14	20	3	0
ごま油	8	74	0	Tr	Tr	0
にんにくおろし	1	2	0	4	1	0
しょうがおろし	1	0	0	1	0	0
ジンゾウ先生の和風だし	1袋(3.5)	9	0.5	9	3	1.2
唐辛子粉	0.1	0	Tr	3	Tr	0
ごま	0.5	3	0.1	2	3	0
水	150	–	–	–	–	–
合計		421	5.36	143	87	1.22

※（　）の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【　作り方　】

①　でんぷん蕎麦を茹でて水洗いしてザルにあげておく。（茹で時間目安：弱火で4分）

②　豚肉は食べやすい大きさに切り、しいたけと長ねぎは細切りにする。

③　小鍋にごま油を入れてニンニクとしょうがを炒める、香りが出てきたら豚肉を加えて炒める。

④　しいたけと長ねぎを加えて更に炒め、和風だしと水を加えてひと煮たちさせる。

⑤　器によそり、唐辛子をふる。

《ワンポイントアドバイス》
◆でんぷん蕎麦は、茹でて水洗いした後、しばらくおくと食べやすくなります。食べるときには軽く水でほぐすと食べやすいです。
◆「きしめん」「細うどん」「楽らくうどん」でも美味しいよ♪

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

「オトクッキング倶楽部20181226」