

とろり卵そば

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
水	150	-	-	-	-	-
溶き卵	30	45	3.7	39	54	0.1
片栗粉(少量の水で溶いておく)	5	17	0	2	2	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
万能ねぎ	1	0	0	3	0	0
合計		349	5.2	84	101	1.3

()の数字は、麺を茹でた後の食塩相当量

【 作り方 】

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)

鍋に水と和風だし1袋を入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉を少しずつ加えてとろみをつける。

溶き卵を入れてゆっくりかき混ぜ、完全に火を通す。最後にしょうがを加える。お湯をかけて温めたそばを器に盛り、 をかけて万能ねぎを飾る。



《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。

お好みで一味唐辛子をかけて「どうぞ」



「オトクッキング倶楽部20181227」