

ざるそば

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)
かつおだし	30	1	0.15	8	5	0.03
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
しょうが(おろし)	2	1	0.02	5	1	0
水	30	-	-	-	-	-
合計		290	1.48	45	51	0.92

()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4～5分)

かつおだし、だしわりしょうゆ、水、おろししょうがを混ぜてつけつゆを作る。

《ワンポイントアドバイス》



でんぷん蕎麦は早めに茹でて水洗いした後に冷蔵庫で冷やしておく、より食感がよくなります。

「OTOクッキングクラブレシピ20170701」



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。