

かけそば

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	80	2	0.4	21	14	0.08
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
みりん	5	12	T□	T□	T□	0
しょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
水	50	-	-	-	-	-
合計		302	1.91	61	62	1.27

()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)

鍋に水、かつおだし、調味料を入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

そばに熱湯をかけて温め、器によそり、つゆをかける。



《ワンポイントアドバイス》

ネギや七味唐辛子などお好みの薬味を添えてどうぞ。

「OTOキッチンクラブのレシピ20190328」



2019.11.18 「だしわりしょうゆ」の栄養成分を「からだ思い だしわりしょうゆ」に変更しました。