

# かりんとう

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)
でんぷん生らーめん	50	142	0.1	3	10	0.05
サラダ油 (吸油率5%として)	2.5	23	0	Tr	Tr	0
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
合計		204	0.1	3	10	0.05

## 【 作り方 】

麺を長さがだいたい1/4になるように切る

油を熱し、低温で時々かき混ぜながらゆっくりと麺を揚げる。

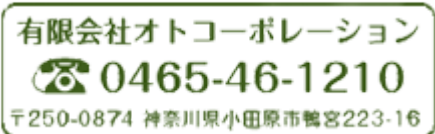
フライパンに砂糖を入れ泡立ったら の麺を入れて全体に絡め粗熱をとる。



## 《ワンポイントアドバイス》

キビ砂糖や黒砂糖もおすすめです。

麺はラーメン以外でも同じようにできます。



「riu mamaさんのレシピ20190412」