

あっさりたんめん

食材名	使用量	エネルギーkcal	蛋白質	カリウム	リン	食塩相当量
でんぷん生らーめん	1袋	283	0.2	6	20	0.1(0)
豚バラ肉	30	119	4.3	72	39	Tr
人参	10	4	0.1	27	3	0
ニラ	10	2	0.2	51	3	0
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
長ネギ	5	2	0.1	10	1	0
サラダ油	5	46	0	Tr	Tr	0
ごま油	3	27	0	Tr	Tr	0
にんにく	1	1	0.1	5	2	0
豆板醤	1	1	Tr	2	Tr	0.2
ジンゾウ 先生の和風だし	2	5	0.3	5	2	0.7
鶏がらスープの素	1	2	0.1	32	1	0.5
水	200	-	-	-	-	-
合計		501	6	277	82	1.5(1.4)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

生らーめんは茹でて水でよく洗い、水気をきる。（茹で時間目安：4分）

豚肉、にんじん、にら、キャベツ、長ネギは食べやすく切る。

フライパンにサラダ油、ごま油、みじん切りにしたにんにく、豆板醤入れて熱し、を炒める。水、和風だし、鶏がらスープの素を加えてひと煮たちさせる。

麺を電子レンジで温め、 をかける。お好みでコショウをふる。



《ワンポイントアドバイス》

季節の野菜に変えても美味しいです。

味が薄く感じられるときは、片栗粉 \square gを加えて少しトロミをつけると麺にスープが絡みます。

(普通中華麺100 \square で作ったの場合 エネルギー \square 501kcal \square たんぱく質14.5 \square)

「OTOクッキング倶楽部レシピより」

