

# 塩豚そうめん

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)
でんぷん細うどん	100	310	0.3	7	18	0.5(0)
豚ばら肉	30	119	4.3	72	39	0.0
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0.0
からだ想い だしわりしょうゆ	3	3	0.1	1	1	0.2
鶏ガラスープ	2	4	0.3	57	4	1.0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0.0
こしょう	0.5	2	0.1	7	1	0.0
水	200	-	-	-	-	-
合計		486	5.3	175	66	1.7(1.2)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

細うどんを茹でて水洗いして水気を切る。（茹で時間目安：沸騰してから弱火で4分）

鍋に水と調味料、豚肉を入れて火にかけ、アクを取りながら肉に火をとおす。

③器に麺をよそりスープをかけてごま油、ねぎ、こしょうをふる



## 《ワンポイントアドバイス》

茹でて水洗いした麺を温めるときは、熱湯を回しかけるか、電子レンジで30秒くらい温めてからスープをかけるとよいです。

(同じレシピを普通の小麦麺100gでつくと446kcalたんぱく質11.1g食塩相当量3.7g)

「sachiさんのレシピ20200201」



