やみつき　甘辛豚そぼろ うどん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(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(0.0)
豚ひき肉	20	47	3.5	58	24	0.0
ごま油	5	46	0.0	0	0	0.0
砂糖	5	19	0.0	0	0	0.0
こいくちしょうゆ	2	1	0.2	8	3	0.3
酒	5	5	0.0	0	0	0.0
こねぎ	5	1	0.1	16	2	0.0
焼きのり	1	2	0.4	24	7	0.0
うずら卵	10	18	1.3	15	22	0.0
だしわりしょうゆ	6	6	0.2	1	2	0.4
		455	6.0	129	78	1.2(0.7□

【　作り方　】

①　細うどんを茹でて水洗いし絞ってごま油を絡めておく（茹で時間目安：熱湯で約4分）

②　鍋にひき肉、しょうゆ、砂糖、酒を入れて火にかけ汁気がなくなるまで炒めてそぼろを作る

③　器に①の麺をいれ、そぼろと小口切りにしたこねぎ、のり、うずらの卵をのせる

④　最後にだしわりしょうゆをまわしかける

《ワンポイントアドバイス》
◆豪快にぐるぐるかき混ぜて食べるのがおすすめ！　そぼろは多めに作って冷凍しておくと便利です

(同じレシピを普通のそうめん80gでつくると、エネルギ□430kcl□たんぱく質13.3□□

「オトクッキング倶楽部20200513」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16