

# レシピ公開「肉つけうどん」「パンケーキでラーメン」

レシピを公開しました。



でんぷん楽らくうどんで作る「肉つけうどん」レシピ  
1食あたり、エネルギー487kcalたんぱく質は5.4g

(同じレシピを普通のうどん(乾)85gで作ると、エネルギー467kcalたんぱく質12g)



でんぷんパンケーキの粉で作る「パンケーキでラーメン」  
1食あたり、エネルギー527kcalたんぱく質は3.9g