Misatoさんのサラダうどん

材料

食品名	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(g)
ジンゾウ先生のでんぷん細うどん	100	310	0.3	6.5	18	0
焼き豚(市販品)	20	34	3.8	58	52	0 .6
レタス	20	2	0.1	40	4	0
しめじ	20	3	0.4	60	15	0
たまねぎ	15	6	0.2	23	5	0
サラダ油	8	74	0	Tr	Tr	0
ごま油	7	64	0	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
水	20	0	0	0	0	0
合計		503	5.11	189.5	98	1.19

※でんぷん細うどんの食塩相当量は、茹で上がり後の数値になります。

オトクッキング倶楽部(2006.03.08)