

かに玉うどん

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 でんぷんきしめん	100	282	0.1	7	18	0.0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
ずわいがに(缶詰)	15	11	2.4	3	18	0.3
グリーンピース(水煮)	5	5	0.2	2	4	0.0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
片栗粉	5	17	0	2	2	0
ジンゾウ先生の 和風だし	3.5	9	0.5	9	3	1.2
合計		408	6.3	56	90	1.60

【 作り方 】

器に和風だしと片栗粉を入れてよく混ぜておく
きしめんを茹でて水洗いしザルにあけておく
フライパンに油をひき、卵とかにを半熟に炒める
の容器に熱湯150gを少しずつ混ぜながら加える
きしめんとかに玉を器によそりグリーンピースをのせる



《ワンポイントアドバイス》

麺は下茹でした後に冷水で洗います。ぬめりが取れて食感がよくなります。
卵に火が通りすぎないように手早くかきまぜて半熟で火を止めます

(同じレシピを普通のきしめん100gでつくると エネルギー474kcalたんぱく質13.7gになります)

「ミニコミレシピ202012」

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