

めんつゆ

【めんつゆ】2人分

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)
ジンゾウ先生の和風だし	1袋	9	0.5	9	3	1.2
濃い口しょうゆ	10	7	0.8	39	16	1.5
みりん	10	24	Tr	1	1	0
水	80~100	-	-	-	-	-
合計		40	1.3	49	20	2.7

1人分：エネルギー20kcal、たんぱく質0.65g、カリウム25mg、リン10mg、食塩相当量1.4g



つけ麺にして、なるべく汁は残しましょう。
こねぎ、しょうが、みょうが、わさび等、薬味を効かせると美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20210727」

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