# 野菜あんかけ（ノンフライ麺付）

ご家庭で、手軽にレストランの味が楽しめます。

| 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| でんぷんノンフライ麺 | 85(1袋) | 305 | 0.3 | 18 | 56 | 0.1(0) |
| ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生の野菜あんかけ | 270(1袋) | 165 | 4.8 | 176 | 62 | 1.4 |
| ごま油 | 2 | 18 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 合計 | | 488 | 5.1 | 194 | 118 | 1.5□1.4□ |

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のノンフライ麺を耐熱容器に入れてお湯を注ぎ、蓋をして約2分待つ。

②　お湯を切り、電子レンジで温める。（加熱時間目安□500Wで約1分）

③　麺をお皿に盛り付け、温めた野菜あんかけをかける。仕上げにごま油をかけるとさらに美味しいです。

《ワンポイントアドバイス》

◆野菜あんかけは、「美味しいでんぷんご飯」にかけて中華丼にしても美味しいです。

◆お好みでコショウや、からしを添えても美味しいです。

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