

きのこのつけ蕎麦

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)
でんぷん蕎麦	100	278	1	30	41	0.3(0)
豚肩ロース	20	51	3.4	60	32	0
舞茸	20	3	0.4	46	11	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
根深ネギ	20	7	0.3	40	5	0
サラダ油	5	46	0	0	0	0
ごま油	2	18	0	0	0	0
豆板醤	0.5	0	0	1	0	0.1
☆ヤマキ めんつゆ	40	28	1.0	40	17	2.9
合計		433	6.3	255	116	3.3(3.0)

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

- ① でんぷん蕎麦は茹でて水でよくもみ洗い、水気をきっておく。（茹で時間目安：4分）
- ② 小鍋にサラダ油、食べやすく切った肉と野菜を入れ炒める。
- ③ 水60gを加えて沸騰したらめんつゆ、豆板醤、ごま油を加えて火を止める。
- ④ つゆをよそり、①の麺を水でほぐして器によそる。



《ワンポイントアドバイス》

- ◆つゆはできるだけ飲まずに残しましょう。
- ◆「減塩」の調味料はカリウムが多い場合があるので要注意です（例：「ヤマキお塩ひかえめ めんつゆ」は上記「めんつゆ」に比べてカリウムが12倍含まれています）

(普通のそば100gで作ったの場合 エネルギー429calたんぱく質15.1g)

「ミニコミレシピ2021.11月号」

