

蕎麦ちぢみ

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)
でんぷん薄力粉	50	180	0.1	5	16	0.1
水	50					
豚肩ロース	20	53	3.9	62	36	0
ニラ	30	6	0.5	153	9	0
たまねぎ	10	4	0.1	15	3	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	0
ごま油	15	138	0	0	0	0
ポン酢	10	5	0.3	28	7	0.6
ラー油	0.5	5	0	0	0	0
合計		672	6.0	320	115	1.0(0.7)

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【 作り方 】

でんぷん蕎麦は茹でて水洗いしザルにあげておく。（茹で時間目安：4分）

のそばとニラを3～4cmの長さに切る。人参は千切り、玉ねぎは薄く切る。

ボールに薄力粉と水を入れて混ぜ、食べやすく切った肉と を加えてよく合わせる。

④ フライパンにごま油をひき、生地を入れて焼き、焼き色がついたら裏返して火を通す。

食べやすい大きさに切り分け、ポン酢とお好みでラー油を加えたタレを添える。



《ワンポイントアドバイス》

蕎麦は時間のある時に茹でて水気をきりラップに包んで冷蔵庫に入れておくと便利です。

ラー油の代わりに甜麺醬や豆板醬でも美味しいです

でんぷん薄力粉が足りない時は片栗粉で代用できます

(普通のそばと薄力粉で作った場合 エネルギー同じ、たんぱく質+12.7g□カリウム+185mg□リン+148mgになります)

「オトクッキング倶楽部 20221222」

