

ジンゾウ先生の でんぷんきしめん

100g×5 食入り

945 円(税込)



100g あたりの栄養成分

エネルギー 282kcal

たんぱく質 0.1g

リン 18.0mg

カリウム 6.5mg

太目の麺でお腹も満足！

短く切ればショートパスタや
マカロニ代わりにもなってレパート
リーが広がります。

カレーうどんにもよく合います。



きしめんグラタン



さっぱりきしめん

1. 無塩バター、生クリーム、でんぷん薄力粉、牛乳、水、コンソメ、市販ホワイトルーでホワイトソースを作る。
2. 耐熱容器にでんぷんきしめんを入れ、熱湯をかぶるくらい注ぎ、電子レンジ600Wで6分加熱する。良い固さになったらザルにあげ水で洗ってぬめりをとる
3. ベーコンは5mm幅に切り、玉ねぎはみじん切り、じゃがいも・ブロッコリーは食べやすい大きさに切って電子レンジで1分加熱する。
4. フライパンにサラダ油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、じゃがいも、マッシュルーム、②のきしめんを加えて炒め、塩こしょうで味を調えホワイトソースと混ぜ合わせる。
5. 耐熱皿に④を盛り、ブロッコリーを飾ってチーズをかけオーブンで焼き目をつける。

低たんぱく食レシピ 60 より

1. 昆布と鰹節でだしをとり、その中に干しいたけを入れてもどし、もどったしいたけは取り出して干切りにする。
2. 切ったしいたけを①のだし汁にもどし下煮してそのまま冷ます。
3. ②が冷めたら青じそドレッシングと合わせて混ぜる。
4. 鶏もも肉をお湯で茹でて中まで火が通ったら取り出し、食べやすい大きさに切る。
5. きゅうりをななめ輪切りにして干切りにする。
6. トマトはくし型に切る。
7. たっぷりのお湯を沸かして弱～中火できしめんを6分位茹でる。芯がなくなったらお湯からあげて流水でしっかりと洗いザルにとり水気を切る。
8. 麺を皿に盛り、具をのせる。食べる直前に③をかける。

低たんぱく食レシピ 60 より