

ジンゾウ先生の でんぷんそば

100g×5 食入り

945 円(税込)



100g あたりの栄養成分

エネルギー 311kcal

たんぱく質 0.9g

リン 22.0mg

カリウム 16.0mg

冷やして「ざるそば」

温かくして「かけそば」

蕎麦の風味で食欲のない時でも

ツルリと召し上がれます。



ひやしそば



青菜の冷麺風

1. でんぷん蕎麦は 4~5 分茹でザルにあけて流水で洗い水気を切る。
2. 薄焼き卵を作り千切りにする。
3. 青梗菜は固めに茹でて水洗いし 3~4cm に切る。
4. リンゴジュース、水、しょうが、にんにく、塩、こめ酢、ごま油でスープを作る。
5. 蕎麦の上に具材をのせスープをかけて出来上がり。

1. 水菜は 3cm ほどに切り、万能ねぎは小口切りにする。だしわり醤油を水で薄めて麺つゆを作る。
2. でんぷん蕎麦は 4~5 分茹でザルにあけて流水で洗い水気を切る。
3. でんぷん焼えびせんを叩いて砕く。
4. 蕎麦の上に具材をのせ麺つゆをかけていただく。

低たんぱく食レシピ 60 より