

でんぷんノンフライ麺で

そばめし

食品名	可食量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷん米0.1	30	108	0.03	1.8	5.1	0
ノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0
ベーコン	30	121.5	3.87	63	69	0.6
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
水	220					
こしょう	少々					
お好み焼きソース(*)	30	43.2	0.36	67.8	7.59	1.2
合計		676.7	4.96	210.6	145.69	1.8



*) お好み焼きソースはお好みのものをお使いください。

今回使用したお好み焼きソース＝おうちで本格お好み屋さん/ブルドックソース株式会社：50 kcalあたり
72 kcal, たんぱく質0.6 g、脂質0 g、炭水化物16.0 g、ナトリウム785 mg、食塩相当量2.0 g、リン12.65 mg、カリウム113 mg

〔作り方〕

- ①でんぷん米0.1をたっぷりの水（分量外）に2時間～1晩つけておき、ザルにあげておく。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、細切りにしたベーコンとキャベツを軽く炒めて取り出す。
- ③同じフライパンに砕いたノンフライ麺を入れ、上から水220ccをかける。
- ④沸騰したら①の米を加え、時々かき混ぜながら弱火～中火で水気がなくなるまで4～5分炒める。
- ⑤②の具を戻し入れ、コショウを振って軽く炒める。
- ⑥皿に盛り、お好み焼きソースをかけて出来上がり。 お好みでマヨネーズをかけても良いです。

(2011/03/28 KNさんのレシピより)