

タイ風焼きそば

食品名	可食量(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	炭水化物 (g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩(g)
でんぷんきしめん	100	282	0.1	0.1	70	6.5	18	0
ニンニク	3	4	0.2	tr	1	16	5	0
もやし	50	7.5	1	tr	1	35.6	14	0
わけぎ	1	0	0	0	0	2.3	0	0
桜えび	5	16	3.2	0.2	tr	60	60	0.2
酒	5	5	tr	0	0	tr	tr	0
オイスターソース	3	3	0.2	0	1	7.8	4	0.3
ナンプラー	3	1.8	0.4	0	0			0.6
塩	0.3	0	0	0	0	tr	0	0.3
こしょう	少々							
サラダ油	10	92	0	10	0	tr	tr	0
唐辛子(輪切り)	お好みで							
合計		411.3	5.1	10.3	73	[128.2]	[101]	1.4

- 1) 桜えびは酒に浸しておく。わけぎは小口切りにする
- 2) きしめんを茹でる。
鍋に湯を沸かして きしめんを入れ、再沸騰したら弱火で約4分茹でる。蓋をして約1分蒸らしたら
麺を流水でよく洗い、ザルにあげておく。
- 3) フライパンにサラダ油とニンニクを入れて弱火で炒める。
- 4) (1)の桜えび、もやしを炒める。
- 5) (2)麺を加えてさらに炒め、オイスターソース、ナンプラー、こしょうで味をつける。
- 6) 皿に盛り、わけぎと唐辛子の輪切りを飾る。

(2011/11/30 KNさんのレシピより)

