# やきそば

| 食品名 | 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(g) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ | 100 | 293 | 0.1 | 2 | 24 | 0 |
| 豚バラ薄切り肉 | 20 | 77 | 2.8 | 50 | 28 | 0 |
| 芝エビ | 30 | 29 | 6.5 | 108 | 90 | 0.2 |
| 玉ねぎ | 20 | 7 | 0.2 | 30 | 7 | 0 |
| 人参 | 20 | 7 | 0.1 | 54 | 5 | 0 |
| もやし | 10 | 2 | 0.2 | 7 | 3 | 0 |
| キャベツ | 20 | 5 | 0.3 | 40 | 5 | 0 |
| 長ネギ | 10 | 3 | 0.1 | 18 | 3 | 0 |
| 絹さや | 5 | 2 | 0.2 | 10 | 3 | 0 |
| サラダ油 | 10 | 92 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| (A)こしょう | 0.01 | Tr | Tr | Tr | Tr | Tr |
| (A)オイスターソース | 4 | 4 | 0.3 | 10 | 5 | 0.5 |
| (A)ウスターソース | 4 | 5 | 0 | 8 | Tr | 0.3 |
| 合計 | | 526 | 10.8 | 337 | 173 | 1.0 |

【　作り方　】

①　でんふん生パスタは、3分茹でて水洗いし、水気を切る。

②　豚ばら肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、絹さやは食べやすく切る。

③　フライパンにサラダ油を熱し、2ともやし、芝エビを加えて炒め、Aの調味料で味付けする。

④　1のパスタを加えてさっと 炒め、 器にもる。

《ワンポイントアドバイス》

◆味付は、「ジンゾウ先生の焼きそばソース」でも美味しいです。

◆茹でたパスタを加えたら、手早く混ぜ合わせ火を止めましょう。時間がかかりすぎると麺がのびてしまいます。

「レシピ60より」

有限会社オトコーポレーション
☎0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16