

ソース焼きそば（広島臨床栄養研究会のレシピ）

広島臨床栄養研究会様より「ジンゾウ先生のソース焼きそば」のおいしい作り方を教えていただきました。 栄養のバランスも考えてお肉と野菜を入れます。ソースを2/3にして塩分も抑えています。 患者さんの健康と美味しさも考えたレシピをご紹介します！

◇ジンゾウ先生のソース焼きそば<1人分>

所要時間：20分

食 品 名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リ ン (mg)	カリウム (mg)	カリウム (調理後) (mg)	塩 分 (g)
ジンゾウ先生のソース焼きそば							
でんぶんノンフライ麺	85	305	0.3	56	18	18	0
お好みで だし汁(かつお・昆布)	10~20	微量	微量	微量	微量	微量	微量
焼そばソース(2/3)	27	90	0.3	8	30	30	1.1
豚もも	30	38	6.6	66	111	111	微量
酒	5	5	微量	微量	微量	微量	0.0
こしょう	少々	微量	微量	微量	微量	微量	微量
キャベツ	50	12	0.7	14	100	70	0.0
玉ねぎ	30	11	0.3	10	45	32	0.0
人参	15	5	0.1	4	41	29	微量
だし汁(かつお・昆布)	20	微量	微量	微量	微量	微量	微量
サラダ油	3	28	0.0	微量	微量	微量	0.0
生姜(みじん切り)	1	微量	微量	微量	3	2	0.0
にんにく(みじん切り)	1	1	0.1	2	5	4	0.0
ねぎ	3	1	0.1	1	8	6	0.0
合 計		496	8.5	161	361	302	1.1

〈作り方〉

- ① 豚ももに酒、こしょうをする
- ② キャベツ・人参は短冊切り、玉ねぎはくし型に切る
- ③ フライパンに油・生姜・にんにくを入れ熱し、豚肉、玉ねぎ、人参を加え炒める
- ④ だし汁(かつお・昆布)キャベツを加え蒸し焼きにする
- ⑤ 「ジンゾウ先生のソース焼きそば」の記載を参照にしてでんぶんノンフライ麺に熱湯を注ぐ
(『さらに美味しい調理方法』の方が美味しいです)



☆ポイント☆

- ◆でんぶんノンフライ麺は、袋の上から4つにカットしてから熱湯を注ぐと召し上がりやすいです♪
- ◆お好みで、レンジにかける前にだし汁(かつお・昆布)を絡めるとほぐしやすく、風味が増します

- ⑥ ソースの2/3を入れて絡める
- ⑦ ④と⑥を混ぜ、盛り付けた上からねぎをのせてできあがり



ジンゾウ先生のソース焼きそば(内訳成分表)

食 品 名	使用量 (g又はcc)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	リ ン (mg)	カリウム (mg)	カリウム (調理後) (mg)	塩 分 (g)
でんぶんノンフライ麺	85	305	0.3	56	18	18	0.1
焼きそばソース40g	40	135	0.4	12	45	45	1.6
合 計		440	0.7	68	63	63	1.7
のりふりかけ(付属2g)	2	11	0.5	10	12	12	0.1