焼きそば風らーめん

食材名	使用量(g)	エネルギ□(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
キャベツ	30	7	0.4	60□42□	8	0
にんじん	10	4	0.1	28□20□	3	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75□53□	17	0
しめじ	20	4	0.5	76	20	0
青ネギ	5	2	0.1	11	2	0
サラダ油	6	55	0	0	0	0
豚モモ薄切り肉	30	55	6.2	105	60	Tr
こしょう	適宜	–	–	–	–	–
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
低塩中濃ソース	20	24	0.1	16	2	0.4
サラダ油	6	55	0	0	0	0
合計		541	8.2	389	169	0.4

※カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

【　作り方　】

①　キャベツは短冊切り、にんじんは千切り、玉ねぎはくし形切りにし、まとめて茹でて軽く水けを絞っておく。

②　しめじは割き、ねぎは小口切り、豚肉は一口大に切っておく。

③　生らーめんはたっぷりのお湯に入れ、沸騰しないくらいの中火で約3分茹でる。しっかりと水洗いしてから熱湯をかけて水気をきっておく。

④　フライパンに油6□を入れ、中火で豚肉を焼く。弱火にしてしめじを炒め、①野菜、こしょう、酒、ソースを入れて混ぜ合わせる。

⑤　火を止めて、生らーめん、サラダ油を加えて手早く混ぜ合わせ、器に盛れば完成。

《ワンポイントアドバイス》

◆パプリカなど季節の野菜を加えれば、彩が豊かで目先も変わってよいでしょう。

◆お好みでしょうがを用いれさっぱりとした辛さを楽しんだり、ニンニクでコクを出しても良いでしょう。

◆でんぷん麺は、水分の少ない状態で炒めると、麺と麺がくっつき、扱いにくくなります。温かくした麺と味付けした具を合わせると良いです。時間が経つと麺はくっつきますので早めに食しましょう。

◆少し深めの皿を選び、盛り付けるまで熱湯を注いで温めておけば最後まで熱々が食べられます。

「広島臨床栄養研究会レシピより」

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