カレー焼きそば

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)
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	18	56	0.11
ジンゾウ先生のカレースープの素	20	104	0.5	16	173	0.12
中濃ソース	5	6	0	17	2	0.08
サラダ油	5+10	138	0	Tr	Tr	0
豚バラ肉	20	77	2.8	50	28	Tr
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
合計		639	4	168	266	0.31.

【　作り方　】

①　耐熱容器にノンフライ麺を入れ、蓋をして3分。お湯を捨てて麺を冷水で洗っておく。

②　野菜と肉を食べやすい大きさに切る。

③　フライパンにサラダ油5□をひき、肉と野菜を炒めて一旦取り出す。

④　火を止めたフライパンにサラダ油10□と①の麺を入れてよく混ぜる。

⑤　麺と油がなじんだら火をつけて焼く。（はじめは箸でいじらずに片面ずつ焼くようにする）

⑥　焼き目がついてきたら箸でほぐしながら炒め、③の野菜と肉、カレースープの素、中濃ソースを加えて香ばしく焼く。

《ワンポイントアドバイス》

◆お好みで。紅ショウガ、青のり、「ｼﾞﾝｿﾞｳ　　先生のふりかけ　のりたまご」をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20151129」

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