

ソース焼きそば（電子レンジだけで作る方法）

食材名	使用量(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)	食塩相当量(g)
でんぷんノンフライ麺	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺、食べやすく切った肉、野菜を加え、熱湯をたっぷり注ぎます。

蓋をして500Wで3分待ち、お湯を捨てる。（やけどに注意）

にサラダ油を加えて軽くほぐし電子レンジ500Wで1分加熱する。（肉に火が通った確認すること）

ソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》



お好みで紅ショウガや青のりをのせるのもおすすめです。

ソース焼きそば（フライパンだけでつくる方法）

食材名	使用量(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)	食塩相当量(g)
でんぷんノンフライ麺	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
水	180	-	-	-	-	-	-	-
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【 作り方 】

フライパンに油をひき肉と野菜を炒める。

ノンフライ麺を加え、水180ccを注ぐ。

沸騰したら麺を裏返し蓋をして火を止める。途中で麺を軽くほぐす。

5分たったらソースを加えよく混ぜる。多少水が残っていても混ぜているうちに麺が吸います。

《ワンポイントアドバイス》



麺は加熱しすぎると切れやすくなりますので、沸騰したら火を止めましょう。

青のりやコショウ、紅しょうがをのせるのもおすすめです。

「オトクッキング倶楽部20240305」



ソース焼きそば（基本の作り方）

食材名	使用量(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)	食塩相当量(g)
でんぷんノンフライ 麺	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼き そばソース	1袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2

合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3
----	--	-----	-----	------	----	-----	-----	-----

【 作り方 】

①□ノンフライ麺を茹でる。（耐熱容器に入れて熱湯3分。軽くほぐしてから湯切りする）

豚肉と野菜は食べやすく切り、油を引いたフライパンで炒める。

火を止めて麺とソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》



お好みで紅ショウガや青のりをのせるのもおすすめです。
麺は炒めると切れやすくなりますので、必ず火を止めてから麺とソースを加えましょう。

「オトクッキング倶楽部20230614」

