

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	23	9	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	176	107	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。

有限会社オトコーポレーション

 **0465-46-1210**

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16