

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。

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