ほうれん草の彩り焼きそば

食材名	使用量(g)	エネルギー(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	0.1
豚バラ肉	20	79	2.9	48	26	0
ほうれん草	10	2	0.2	69	5	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
しいたけ	10	2	0.3	28	9	0
にんじん	10	4	0.1	27	3	Tr
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	23	9	1.2
合計		580	7.7	246	153	1.3

【　作り方　】

①　豚バラ肉、ほうれん草は一口大に切る。しいたけは薄くスライスし、にんじんは千切りにする。
②　ノンフライ麺をゆでて水洗いしておく（ゆで時間目安：熱湯を注ぎ、蓋をして3分）
③　フライパンに油（分量外）をひき、①を炒める。
④　肉の色が変わってきたら卵を入れて炒める。
⑤　卵が固まってきたら麺を入れて軽く炒め、火を止める。焼きそばソースを入れて全体によくからめる。

◆麺の茹で方：耐熱容器に麺と熱湯を入れて蓋をして3分おく。ザルに開けて流水でよく洗い、水気を切っておく。

◆麺を加えたら炒めすぎないようにしましょう。麺が切れやすくなります。
◆ソースは火を止めてから絡めますと、薄味でもおいしく召し上がれます。

「OTOクッキング倶楽部202404」

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