

焼きそば

食品名	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 (g)
ジンゾウ先生のでんぷん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
豚バラ薄切り肉	20	77	2.8	50	28	0
芝エビ	30	29	6.5	108	90	0.2
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
人参	20	7	0.1	54	5	0
もやし	10	2	0.2	7	3	0
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
長ネギ	10	3	0.1	18	3	0
絹さや	5	2	0.2	10	3	0
サラダ油	10	92	0	0	0	0
(A)□こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
(A)□オイスターソース	4	4	0.3	10	5	0.5
(A)□ウスターソース	4	5	0	8	Tr	0.3
合計		526	10.8	337	173	1.0

【 作り方 】

でんぷん生パスタは、3分茹でて水洗いし、水気を切る。

豚ばら肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、長ねぎ、絹さやは食べやすく切る。

フライパンにサラダ油を熱し、2ともやし、芝エビを加えて炒め、Aの調味料で味付けする。

1のパスタを加えてさっと炒め、器にもる。



《ワンポイントアドバイス》

味付は、「ジンゾウ先生の焼きそばソース」でも美味しいです。

茹でたパスタを加えたら、手早く混ぜ合わせ火を止めましょう。時間がかかりすぎると麺がのびてしまいます。

「レシピ60より」

