

あんかけ焼きそば

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)
ジンゾウ 先生の でんぷん生らーめん	100	283	0.2	6	20	0.1
ごま油	1	9	0	Tr	Tr	0
豚バラ薄切り肉	30	116	4.3	75	42	Tr
青梗菜	30	2	0.1	78	8	Tr
人参	10	4	0.1	27	2	Tr
生しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
もやし	10	1	0.2	7	3	0
きくらげ	1	2	0.1	14	3	Tr
ごま油	3	27	0	0	0	0
水	50	-	-	-	-	-
コンソメ	1	2	0.1	2	1	0.4
しょうゆ	3	2	0.2	8	3	0.3
こしょう	0.01	Tr	Tr	Tr	Tr	Tr
片栗粉	5	17	Tr	2	2	0
合計		466	5.5	233	88	0.8

【 作り方 】

でんぷん生らーめんを茹で、流水でよく洗い、水気を切ってざるにあげておく。
きくらげは水で戻し、細かく切る。豚バラ肉は一口大に切る。青梗菜は食べやすい大きさに切り、人参としいたけは千切りにする。

フライパンにごま油を熱して、肉、野菜の順で炒める。

水を加えてひと煮立ちしたら、の調味料をいれて味を整え、水溶き片栗でトロミをつける。

麺を皿に盛り、のあんをかける。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでお酢、からしを添えても 良いです。



「IIJIMAレシピ00014」

