

# 塩焼きそば

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
豚肩ロース	30	76	5.1	90	48	Tr
キャベツ	40	9	0.5	80	11	0
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
人参	10	4	0.1	27	2	Tr
ピーマン	10	2	0.1	19	2	0
赤パプリカ	10	3	0.1	21	2	0
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
キャノーラ油	7+3	92	0	0	0	0
食塩	0.6+0.3	0	0	0	0	0.9
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
合計		508	7	354	146	0.9

## 【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺を入れて、麺がかぶるくらいの熱湯を注ぎ、蓋をして約3分待ち、ザルにあげて流水で洗う。

の麺に油3をまぶしておく。

具の材料を刻んで計量する。

フライパンにキャノーラ油7を入れ、弱火でニンニクを炒める。香りが出たら肉、野菜を炒め、塩0.6で味付けをする。

フライパンに炒めた野菜と麺をいれて手早く絡め、残りの塩0.3とコショウを振って皿に盛る。



## 《ワンポイントアドバイス》

エネルギー、たんぱく質はご自分の摂取量に合うように調整してください。

「相馬てほどき低たんぱく食の集いより20101010」

