

# かた焼きそば

| 食品名                   | 使用量<br>(g) | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく<br>質<br>(g) | カリウム<br>(mg) | リン<br>(mg) | 食塩<br>(g) |
|-----------------------|------------|-----------------|------------------|--------------|------------|-----------|
| ジンゾウ先生のでんぷ<br>んノンフライ麺 | 85         | 305             | 0.3              | 18           | 56         | 0         |
| 植物油（吸油率10%と<br>して）    | 8.5        | 78              | 0                | 0            | 0          | 0         |
| 豚肩ロース                 | 20         | 51              | 3.4              | 60           | 32         | Tr        |
| えび                    | 15         | 12              | 2.8              | 35           | 32         | 0.06      |
| 清酒                    | 1          | 1               | 0                | 0            | 0          | 0         |
| 青梗菜                   | 30         | 3               | 0.2              | 39           | 4          | 0         |
| たまねぎ                  | 20         | 7               | 0.2              | 30           | 7          | 0         |
| 人参                    | 20         | 7               | 0.1              | 54           | 5          | 0.1       |
| にら                    | 15         | 3               | 0.3              | 77           | 5          | 0         |
| ごま油                   | 3          | 28              | 0                | 0            | 0          | 0         |
| だしわりしょうゆ              | 10         | 10              | 0.31             | 2            | 4          | 0.59      |
| みりん                   | 5          | 12              | 0                | 0            | 0          | 0         |
| オイスターソース              | 5          | 5               | 0.4              | 13           |            | 0.6       |
| こしょう                  | 0.1        | 0               | 0                | 1            | 0          | 0         |
| 片栗粉                   | 6          | 20              | 0                | 2            | 2          | 0         |
| 水                     | 100+30     | -               | -                | -            | -          | -         |
| 合計                    |            | 542             | 8.01             | 331          | 147        | 1.35      |

## 【 作り方 】

ノンフライ麺を耐熱容器に入れてたっぷりの熱湯をそそぎ、電子レンジ500Wで約3分加熱する。お湯を捨ててよく水洗いし、水切りをしておく。後で油で揚げるので、小さめのザルなどで丸く形作りしておくとうい。

豚肉は食べやすく切る。青梗菜、にらは茎と葉の部分にわけてざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はいちょう切りにする。

□□180°C~190°Cに 熱した油で、 の麺をじっくりと両面色よく揚げる。お皿にあけて油切りしておく。

海老は皮をむいて切り、酒に浸しておく(臭みを取るため)。

の材料と水100□を合わせておく。かたくり粉は 水30gと合わせておく。

フライパンを熱してごま油を入れ、人参、玉ねぎ、にら(硬い部分)を入れ、炒める。更に海老、豚肉を入れ、黒胡椒を入れる。火が通ったら、にらと青梗菜の葉の部分をいれサッと炒める。 の調味料を入れる。水で溶いたかたくり粉も入れ、とろみがつくまでよく混ぜ合わせる。

深めのお皿に の揚げ麺を入れ、 をかける。練り辛子と酢を添える。酢の量は6~12gくらい好みに加減する。



### 《ワンポイントアドバイス》

お好みで練りからし、お酢(6□12□□を加えても美味しいです)。

季節の香味野菜を使うことで食欲がアップします。

(プラス元気調理教室レシピ20110518)

