ソース焼きそば（広島臨床栄養研究会のレシピ）

広島臨床栄養研究会様より「ジンゾウ先生のソース焼きそば」のおいしい作り方を教えていただきました。　栄養のバランスも考えてお肉と野菜を入れます。ソースを2/3にして塩分も抑えています。　患者さんの健康と美味しさも考えたレシピをご紹介させていただきます！

◇ジンゾウ先生のソース焼きそば<1人分>

所要時間：20分

食品名	使用量（g）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	リン（mg）	カリウム（mg）	カリウム（調理後）（mg）	塩分（g）
ｼﾞﾝｿﾞｳ先生のｿｰｽ焼きそば							
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	56	18	18	0
お好みで だし汁(かつお・昆布)	10～20	微量	微量	微量	微量	微量	微量
焼そばｿｰｽ（2/3）	27	90	0.3	8	30	30	1.1
豚もも	30	38	6.6	66	111	111	微量
酒	5	5	微量	微量	微量	微量	0.0
こしょう	少々	微量	微量	微量	微量	微量	微量
キャベツ	50	12	0.7	14	100	70	0.0
玉ねぎ	30	11	0.3	10	45	32	0.0
人参	15	5	0.1	4	41	29	微量
だし汁(かつお・昆布)	20	微量	微量	微量	微量	微量	微量
サラダ油	3	28	0.0	微量	微量	微量	0.0
生姜（みじん切り）	1	微量	微量	微量	3	2	0.0
にんにく（みじん切り）	1	1	0.1	2	5	4	0.0
ねぎ	3	1	0.1	1	8	6	0.0
合計		496	8.5	161	361	302	1.1

〈作り方〉

① 豚ももに酒、こしょうをする
② キャベツ・人参は短冊切り、玉ねぎはくし型に切る
③ フライパンに油・生姜・にんにくを入れ熱し、豚肉、玉ねぎ、人参を加え炒める
④ だし汁（かつお・昆布）キャベツを加え蒸し焼きにする
⑤ 「ジンゾウ先生のソース焼きそば」の記載を参照にしてでんぷんノンフライ麺に熱湯を注ぐ
（『さらに美味しい調理方法』の方が美味しいです）

☆ポイント☆
◆でんぷんノンフライ麺は,袋の上から４つにカットしてから熱湯を注ぐと召し上がりやすいです♪
◆お好みで、レンジにかける前にだし汁（かつお・昆布）を絡めるとほぐしやすく、風味が増します

⑥ ソースの2/3を入れて絡める
⑦ ④と⑥を混ぜ、盛り付けた上からねぎをのせてできあがり

ｼﾞﾝｿﾞｳ先生のｿｰｽ焼きそば（内訳成分表）

食品名	使用量（g又はcc）	エネルギー（kcal）	たんぱく質（g）	リン（mg）	カリウム（mg）	カリウム（調理後）（mg）	塩分（g）
でんぷんノンフライ麺	85	305	0.3	56	18	18	0.1
やきそばソース40g	40	135	0.4	12	45	45	1.6
合計		440	0.7	68	63	63	1.7
のりふりかけ（付属2g）	2	11	0.5	10	12	12	0.1