

焼きそば風

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
キャベツ	30	7	0.4	60	8	0
にんじん	10	4	0.1	28	3	Tr
玉ねぎ	50	19	0.5	75	17	0
しめじ	20	4	0.5	76	20	0
青ネギ	5	2	0.1	11	2	0
サラダ油	6	55	0	0	0	0
豚モモ薄切り肉	30	55	6.2	105	60	Tr
こしょう	適宜	-	-	-	-	-
酒	10	11	Tr	Tr	1	0
低塩中濃ソース	20	24	0.1	16	2	0.4
サラダ油	6	55	0	0	0	0
合計		541	8.2	389	169	0.4

【 作り方 】

鍋に湯を沸かし、ノンフライ麺を入れて火を止める。そのまま約3分待ち、ザルにあげて流水でよく洗う。

野菜と肉は食べやすい大きさに切っておく。

③フライパンに油6gを入れ、豚肉を焼き、野菜を加えて炒める。こしょう、酒、ソースを入れて混ぜ合わせ火を止める。

の麺を電子レンジで約1分温める。

のフライパンにサラダ油6g温めた麺を加えて手早く混ぜ合わせ皿に盛る。



《ワンポイントアドバイス》

お好みでしょうがを用いれさっぱりとした辛さを楽しんだり、ニンニクでコクを出しても良いでしょう。

でんぷん麺は、炒めすぎると麺がくっつき易くなりますので、先に電子レンジで麺を温めておき、早めに食しましょう。

有限会社オトコーポレーション

 0465-46-1210

〒250-0874 神奈川県小田原市鶴宮223-16