

カレー焼きそば

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	0.11
ジンゾウ先生のカレースープの素	20	104	0.5	16	173	0.12
中濃ソース	5	6	0	17	2	0.08
サラダ油	5+10	138	0	Tr	Tr	0
豚バラ肉	20	77	2.8	50	28	Tr
にんじん	10	4	0.1	27	2	Tr
キャベツ	20	5	0.3	40	5	0
合計		639	4	168	266	0.31.

【 作り方 】

耐熱容器にノンフライ麺を入れ、蓋をして3分。お湯を捨てて麺を冷水で洗っておく。

野菜と肉を食べやすい大きさに切る。

フライパンにサラダ油5をひき、肉と野菜を炒めて一旦取り出す。

火を止めたフライパンにサラダ油10と の麺を入れてよく混ぜる。

麺と油がなじんだら火をつけて焼く。(はじめは箸でいじらずに片面ずつ焼くようにする)

焼き目がついてきたら箸でほぐしながら炒め、 の野菜と肉、カレースープの素、中濃ソースを加えて香ばしく焼く。



《ワンポイントアドバイス》

お好みで。紅ショウガ、青のり、「ジンゾウ先生のふりかけ のりたまご」をかけても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部20151129」

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