

# あんかけノンフライ麺

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)
ジンゾウ先生の ノンフライ麺	85	305	0.3	0	18	56
たけのこ(茹で)	20	6	0.7	0	94	12
にんじん	15	6	0.1	0	4	41
豚バラ	15	58	2.1	0	38	21
やりいか	10	8	1.8	0	28	30
たまねぎ	10	4	0.1	0	3	15
白菜	20	3	0.2	0	44	7
きくらげ	3	5	0.2	0	7	30
しょうが	3	1	0	0	1	8
にんにく	3	4	0.2	0	15	5
酒	5	5	0	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.3
オイスターソース	3	3	0.2	0.3	4	8
丸鶏ガラスープ	2	4	0.3	1	57	4
水	100	-	-	-	-	-
片栗粉	2	7	0	0	1	1
なたね油	5+5	92	0	0	0	0
ごま油	3	28	0	0	0	0
水	100+20					
合計		544	6.36	2.3	316	238.3

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

みじん切りにしたしょうがとにんにくをなたね油(5g)で炒める。

食べやすい大きさに切った豚肉、にんじん、玉ねぎ、たけのこ、白菜の芯を加えて炒める。

火が通ったら、白菜の葉、戻したきくらげといかを加えてサッと炒め、 の調味料を加えて沸騰させる。

水20gと片栗粉を混ぜて加え、とろみがついたら火を止め、ごま油を回しいれる。

ノンフライ麺を茹でて水洗いし、水気を絞る。

フライパンになたね油(5g)を入れて、ノンフライ麺を押し付けながら焼き目がつくまで焼き付け、 のあんをかける。



### 《ワンポイントアドバイス》

お好みの具材でアレンジしてください。

麺は茹でた後、揚げ麺にしても美味しいです。

「オトクッキング倶楽部レシピ20130531」

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