

# 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<br>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