

# 野菜あんかけ（ノンフライ麺付）

ご家庭で、手軽にレストランの味が楽しめます。

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(1袋)	305	0.3	18	56	0.1(0)
ジッヅウ 先生の野菜あんかけ	270(1袋)	165	4.8	176	62	1.4
ごま油	2	18	0	0	0	0
合計		488	5.1	194	118	1.5□1.4□

カッコ内の数字は加熱調理後の数値です。

## 【 作り方 】

ジッヅウ 先生のノンフライ麺を耐熱容器に入れてお湯を注ぎ、蓋をして約2分待つ。

お湯を切り、電子レンジで温める。（加熱時間目安□500Wで約1分）

麺をお皿に盛り付け、温めた野菜あんかけをかける。仕上げにごま油をかける  
とさらに美味しいです。

## 《ワンポイントアドバイス》

野菜あんかけは、「美味しいでんぷんご飯」にかけて中華丼にしても美味しいです。

お好みでコショウや、からしを添えても美味しいです。

