

ソース焼きそば（基本の作り方）

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(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	1袋	305	0.3	1.4	73	18	56	0.1
豚ロース	20	47	3.4	4	0	60	32	0
玉ねぎ	10	3	0.1	0	1	15	3	0
人参	10	4	0.1	0	1	30	3	0
キャベツ	15	3	0.2	0	1	30	4	0
サラダ油	5	44	0	5	0	Tr	Tr	0
ジンゾウ先生の焼きそばソース	1袋	150	0.8	15	2	9	23	1.2
合計		556	4.9	25.4	78	162	121	1.3

【 作り方 】

①□ノンフライ麺を茹でる。（耐熱容器に入れて熱湯3分。軽くほぐしてから湯切りする）

豚肉と野菜は食べやすく切り、油を引いたフライパンで炒める。
火を止めて麺とソースを加えてよく混ぜる。

《ワンポイントアドバイス》



お好みで紅ショウガや青のりをのせるのもおすすめです。
麺は炒めると切れやすくなりますので、必ず火を止めてから麺とソースを加えましょう。

「オトクッキング倶楽部20230614」

