

あんかけ焼きそば



1食分のお野菜
185g

◆材料(1人分)

白菜	50g
にんじん	15g
もやし	50g
たけのこスライス	20g
ニラ	50g
豚コマ	30g
イカ(小切れ)	20g
なると	5g
乾燥きくらげ	0.1g
揚げ麺	60g
油	1g
おろししょうが	1g
しょうゆ	6cc
酒	5cc
砂糖	2g
塩・こしょう	1g
ごま油	4g
片栗粉	5g

エネルギー
481kcal

たんぱく質
18.3g

脂質
22.0g

炭水化物
52.0g

食塩相当量
5.0g

作り方

- ①材料を食べやすい大きさに切る。きくらげを水でもどす。
- ②豚コマ、イカ、たけのこは、一度ボイルしておく。
- ③白菜・にんじん・もやしを炒め、しんなりしてきたら①のきくらげ、②の豚コマ・イカ・たけのこ、なるとを加え、さらに炒める。
- ④調味料類、ニラを入れてひと煮立ちさせる。
水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油を回し入れる。
- ⑤皿の中央に揚げ麺をのせ、上から野菜あんをかけて出来上がり。



食堂の栄養士さん

この料理のポイント

豚コマ、イカを一度茹でる事で余分な油や臭みも抜け、最後に炒め合わせる事で、固くなりにくいです。