

超ラクチン!

栄養バランスレシピ



ラクチンレシピ

お茶の子さいさい



おしながき

五目あんかけかた焼きそば

材料

1人分

- ・中華蒸し麺 1玉
- ・豚肉 50g
- ・カット野菜(冷凍)
1袋(130g入り)
- ・ごま油 大さじ1
- ・醤油 小さじ1
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・水 1/2カップ(100ml)
- ・水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1、水小さじ2)
- ・塩コショウ(お好み)



作り方 (約10分)

レシピ一覧はコチラから→

- ①フライパンでごま油を熱し、中華蒸し麺を入れて中火でほぐすように炒める。裏返したら形を整え、両面を焼き色がつくまで焼く。
焼きあがったら、皿に取り出しておく。
- ②同じフライパンにごま油、豚肉、冷凍カット野菜を入れて炒め、火が通ったら、醤油、鶏がらスープの素、水を加えて1分位煮る。
- ③水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④麺の上に③をかけて完成。

★ごま油は①と②の工程で使用するので、半分に分けて使います。
★肉入りカット野菜であれば、肉を入れなくてもOKです。



2 3



よく噛んで食べましょう 😊



1



中華麺がなければ
うどんでもOK!

4



必要な調理器具



栄養成分（1人分）

エネルギー 571kcal
たんぱく質 19.9g
脂 質 24.6g

炭水化物 64.7g
食塩相当量 2.1g