

ソースやきそば



カンタンメニュー

カロリー	546	kcal
たんぱく質	31.6	g
脂質	21.5	g
炭水化物	62.4	g
食塩相当量	1.7	g

食物繊維	16.3	g
糖質	46.1	g

【材料】

材料	分量
豚肉	70g
キャベツ	50g
もやし	1/3袋
塩・こしょう	少々
ウスターソース	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
紅しょうが	お好みで

【作り方】

- [1]豚肉、キャベツは食べやすい大きさに切る。
- [2]麺は表示の時間ゆで、ザルにあげて水気をきる。
- [3]フライパンに油を熱し、[1]、もやしを加えて炒め、塩・こしょうをふる。
- [4]材料に火が通ったら[2]、ウスターソースを加えて炒め合わせる。
- [5]器に盛り付け、お好みで紅しょうがをそえる。