

# 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。