

豚肉と豆苗の中華風そば



糖質45g以下のメニュー

カロリー	740	kcal
たんぱく質	34.6	g
脂質	41.9	g
炭水化物	59.1	g
食塩相当量	2.7	g

食物繊維	16.7	g
糖質	42.4	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
豚バラ薄切り		100
豆苗		80
しょうが(すりおろし)		10
酒	小さじ1	5
しょうゆ	小さじ1	6
甜麺醬	小さじ1/2	3.5
塩	小さじ1/3	1.5
五香粉	少々	0.2
ごま油	小さじ1	4

【作り方】

- ① 麺をゆでる
- ② 豚肉を一口大に切り、しょうがと酒、塩で下味をして5分ほどおく
- ④ 豆苗は根を切り、食べやすい大きさに切っておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、②を汁ごと入れ、豆苗を加えて炒める
- ④ 豚肉に火が通ったら、麺と甜麺醬、しょうゆ、五香粉を加え全体をよく和えて火を止める