

野菜たっぷり焼きそば



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	655	kcal
たんぱく質	38.0	g
脂質	23.5	g
炭水化物	80.1	g
食塩相当量	4.2	g

食物繊維	22.3	g
糖質	57.8	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
豚こま		80
キャベツ	1枚	100
たまねぎ		50
にんじん		20
もやし	1/2袋	100
にら		30
ぶなしめじ		30
ウスターソース	大さじ2	36
塩	ひとつまみ	1
こしょう	少々	0.1
酒	小さじ1	
水	1カップ	200
青のり	小さじ1/2	0.5

【作り方】

- ①豚肉に酒、塩で下味をして5分ほどおいておく
- ②キャベツは一口大、たまねぎは薄切り、にんじんは太めの千切り、にらは5センチほどに切っておく。
しめじは石突きをとってほぐしておく
- ③深めのフライパンに、水、油を入れ底に乾麺を入れる
- ④麺の上に、キャベツ、たまねぎ、豚肉、にんじん、しめじをのせ、フタをして5分ほど中弱火で蒸し焼きにする。
- ⑤フタをとり、もやしとウスターソースを入れ、中火で水分をとばしながら炒めていく
- ⑥もやしに火が入ったら、こしょうで味をととのえる
- ⑦器に⑥を盛り、青のりをふる