

ミーゴレン風やきそば



糖質45g以下のメニュー

カロリー	548	kcal
たんぱく質	40.0	g
脂質	19.5	g
炭水化物	59.0	g
食塩相当量	3.0	g

食物繊維	16.2	g
糖質	42.8	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
えび		60
たまご	1個	55
厚揚げ		30
もやし	1/4袋	50
にら		20
パクチー		3
にんにく（すりおろし）	小さじ1/3	2
ココナッツオイル	小さじ2	8
トマトケチャップ	小さじ1	5
ナンプラー	小さじ1	6
塩	ひとつまみ	1
こしょう	少々	0.1

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② フライパンにココナッツオイル小さじ1を熱し、目玉焼きを作っておく
- ③ えびはひとつまみの塩で下味をしておく。厚揚げは短冊切りにしておく。にらは5センチ長さに切る。
パクチーは粗みじんにする
- ④ フライパンにココナッツオイルを小さじ1熱し、にんにく、えび、厚揚げ、もやし、にらを炒める
- ⑤ えびに火が通ったら、残りの調味料と麺を加え全体がなじむまで炒める。火を止めてパクチーを最後に加える
- ⑥ 器に⑤を盛り付け、目玉焼きを上のにせる