

長ねぎ丸ごとやきそば



食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	430	kcal
たんぱく質	27.5	g
脂質	7.3	g
炭水化物	75.1	g
食塩相当量	2.6	g

食物繊維	19.4	g
糖質	55.7	g

【材料】

材料	分量	正味重量(g)
長ねぎ	1本	100
えのきたけ		50
ちくわ		60
焼海苔	少々	
しょうゆ	大さじ1/2	9
こしょう	少々	0.1
ごま油	小さじ1	4

【作り方】

- ① 麺はゆでておく
- ② 長ねぎは縦10cmほどに切り分け、千切りにする。えのきは石づきを切りほぐしておく。ちくわは斜め薄切りにしておく
- ③ フライパンにごま油を熱し、②の材料を入れネギがしんなりするまで炒める
- ④ ネギがしんなりしたら、麺としょうゆ、こしょうを加え炒め、全体がなじんだら火を止める
- ⑤ お皿に盛り付けたら、もみ海苔をふる