

# 長崎ちゃんぽん風



## 食物繊維量18g以上のメニュー

カロリー	588 kcal
たんぱく質	52.3 g
脂質	14.0 g
炭水化物	67.6 g
食塩相当量	4.4 g

食物繊維	19.5 g
糖質	48.1 g

### 【材料】

材料	分量	正味重量(g)
豚こま切れ肉		50
えび		40
いか		60
あさり(殻つき)		75
かまぼこ		10
キャベツ		50
もやし		60
長ねぎ		15
にんじん		10
しょうが(おろし)		5
きくらげ		3
牛乳	1/4カップ	50
ごま油	小さじ1	4
酒	大さじ1	15
塩	小さじ2/3	3
こしょう	少々	0.5
水	1カップ	200

### 【作り方】

- ①きくらげは、使う3時間以上前にもどしておく。もどいたら一口大に切っておく
- ②いかは1センチ程度の輪切りにして、えびと一緒に、ひとつまみの塩、酒で下味をしておく
- ③麺はゆでておく
- ④キャベツはざく切り、長ねぎ、にんじんは千切り、かまぼこはうす切りにしておく
- ⑤鍋にごま油、あさり、キャベツ、長ねぎ、にんじんを入れて炒め、水を加えあさりの殻が開くまで加熱する
- ⑥あさりの殻が開いたら、アクをとり、豚肉としょうがを加える。豚肉に火が入ったら、もやしとえび、いかを加える
- ⑦材料に火が通ったら、きくらげ、かまぼこ、牛乳を加え、塩、こしょうで味をととのえる
- ⑧器に麺を入れ、⑦を盛り付ける