



お手軽に 一品料理

使用した
減塩食品は、
これ!



½日分の野菜が摂れるあんかけ焼きそば（1人分）



1人分 栄養成分

エネルギー	479 Kcal
たんぱく質	17.1g
食塩相当量	2.43g

材料

• 焼きそば麺	135g	• サラダ油	小さじ2
• 豚こま切れ肉	20g	• 水	50ml
• もやし	30g	• 牛乳	100ml
• にんじん	20g	• 鶏がらスープ	小さじ1/2
• たまねぎ	20g	• 減塩しょうゆ	小さじ1
• ピーマン	20g	• オイスターソース	小さじ1
• チンゲン菜	50g	• 砂糖	小さじ1/3
• キャベツ	35g	• 片栗粉	小さじ1・1/2
• 生しいたけ	1/2枚	• 水	同量
		• ごま油	小さじ1/2

作り方

- ① 焼きそば麺に水大さじ1(分量外)をかけ、フライパンで両面を焼き皿に取る。野菜と生しいたけは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を熱し、豚肉を炒め次に硬い野菜を炒め、水を加えて野菜に火を通す。残りの野菜と牛乳、調味料を加えて煮る。水溶き片栗粉でとろみを付ける。
- ③ 仕上げにごま油を加え、焼きそばの上にあんをかける。