

# 野菜たっぷり！あんかけ焼きそば



～バランスランチシリーズ～

【1人あたりの栄養量】  
 エネルギー 632kcal 食塩相当量 3.4g  
 食物繊維 9.5g



## 【材料(2人分)】

* 豚バラ肉 スライス	50g
* シーフードミックス(冷凍)	120g
* 乾燥きくらげ	5g
* 小松菜	1株
* 人参	1/4本
* しめじ	1/2パック
* 白菜	1/8株
* 長ねぎ	1/2本
* ごま油	大さじ1
* 焼きそば麺	2玉
A {	
* 水	150mL
* 料理酒	大さじ1
* オイスターソース	大さじ1
* しょうゆ	小さじ2
* 砂糖	小さじ2
* 鶏がらスープの素	小さじ1/2
* おろししょうが	小さじ1/2
B {	
* 片栗粉	大さじ1
* 水	大さじ2

## 【作り方】

- ①豚バラ肉は3～4cm幅に切ります。
- ②シーフードミックスは解凍して、水気を切っておきます。乾燥きくらげは水で20分戻した後、水気を切り、食べやすい大きさに切ります。小松菜は3cmの長さに切ります。
- ③人参は皮をむいて短冊切りにし、しめじは石づきをとり小房に分け、白菜と長ネギはそれぞれ食べやすい大きさに切ります。
- ④フライパンを中火で熱し、焼きそば麺をほぐしながらパリパリになるまで両面焼き、お皿にとります。
- ⑤ごま油をひいたフライパンで①を炒めます。肉に火が通ってきたら②と③を加えて中火で5分炒め、Aを入れ、10分煮込みます。野菜が柔らかくなったらBを入れ、とろみをつけます。
- ⑥最後に④の上に⑤を盛り付けます。



(株)P&S クックパッド



生活習慣病の予防として野菜の摂取量は1日350gが目安とされており、今回のレシピでは1食で約2/3量の野菜を摂ることができます。また、塩味が物足りない時は、少量のお酢をかけて酸味で補うことをおすすめします！

## 栄養士 MEMO



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士