栄養士おすすめレシピ Vol.148 令和 3年 1月号

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
A	＊ 料理酒	大さじ1
A	＊ オイスターソース	大さじ1
A	＊ しょうゆ	小さじ2
A	＊ 砂糖	小さじ2
A	＊ 鶏がらスープの素	小さじ1/2
A	＊ おろししょうが	小さじ1/2
B	＊ 片栗粉	大さじ1
B	＊ 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。

cookpad
クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！
(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