



## 焼きそば

<材料・・・おとな4人分>

- 豚もも肉・・・・・・・・・・120g
- にんじん・・・・・・・・70g (中2/3本)
- 玉ねぎ・・・・・・・・130g (小1個)
- もやし・・・・・・・・120g
- ピーマン・・・・・・・・50g (大1個)
- キャベツ・・・・140g (葉大3枚)
- サラダ油・・・・・・・・大さじ1
- 蒸し中華麺・・・・・・・・450g
- 〔中濃ソース・・・・1/4カップ
- ウスターソース・・・・・・・・大さじ1
- 青のり・・・・・・・・適量

<作り方>

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじん・ピーマンは短冊、玉ねぎ・キャベツは食べやすい大きさに切る。
- ③ 熱したフライパンに油を入れ、①を炒め、にんじん、玉ねぎ、もやし、ピーマン、キャベツの順に加え炒める。
- ④ 蒸し中華麺を加え麺がほぐれたらソースで味をつける。(蒸し中華麺は炒める前に電子レンジにかけておくと早く火が通ります。)
- ⑤ お皿に盛り、青のりをかければ出来上がり！  
(青のりは混ぜてもOK)

### —おとな1人分の栄養価—

エネルギー	350 kcal
たんぱく質	14.1 g
脂質	6.8 g
塩分	1.8 g

子ども達は麺料理が大好きです。お子さんの年齢に合わせてソースの量を調整してくださいね。

