

# あんかけ焼きそば

## <材料: 2人前>

- ◆ 蒸し中華麺 2玉(280g)
- ◆ 油 小さじ1弱
- ◆ 豚肉 80g
- ◆ うずら卵 4個
- ◆ たけのこ 20g
- ◆ 白菜 120g
- ◆ 人参 20g
- ◆ もやし 40g
- ◆ きくらげ 少量
- ◆ さやえんどう 10g
- ◆ 油 小さじ1/2
- ◆ ごま油 小さじ1/4

### 合わせ調味料

- ◆ しょうゆ 大さじ1弱
- ◆ オイスターソース 小さじ2
- ◆ 酒 小さじ1弱
- ◆ 砂糖 小さじ1弱
- ◆ 塩 少々
- ◆ コンソメ 少々
- ◆ 水 160g
- ◆ 片栗粉 大さじ1
- ◆ 水 大さじ2



1人分の栄養量: 460kcal、食塩相当量2.7g

## <作り方>

1. 調味料は合わせておく。
2. きくらげは水でもどし、野菜と共に食べやすい大きさに切る。うずら卵はゆでて殻をむく。
3. フライパンに油を熱し、ほぐした中華麺を炒め、器に盛る。
4. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたら野菜を加えて炒め合わせ、合わせ調味料で煮る。
5. 水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらうずら卵を加え、3)にかける。

# 酢の物



1人分の栄養量: 37kcal、食塩相当量0.01g

## 副菜に困ったら和え物がおすすめ

野菜・海藻・きのこ

+

酢・しょうゆ・砂糖

+

ごま・しょうが・わさび・からし等

## <材料: 2人前>

- 人参 10g
- きゅうり 20g
- 春雨 10g
- きくらげ 少々

### 合わせ酢

- 白すりごま 少々
- 砂糖 小さじ1強
- 酢 小さじ1強
- ポン酢 小さじ1強

## <作り方>

1. 春雨はゆで、水にとって冷まし、食べやすく切る。
2. きくらげも水にもどし、食べやすい大きさに切る。
3. 人参、きゅうりは千切りにする。
4. ボウルに合わせ酢の材料を入れ、砂糖をよく溶かす。1)、2)、3)を入れてあえる。



