



旨味たっぷり塩焼きそば

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3~4人前
・むし焼きそば	2袋(300g)	4袋(600g)
・豚バラ薄切り肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・緑豆もやし	1/2袋(50g)	1袋(100g)
・キャベツ	60g	120g
・人参	1切	2切
・塩だれ	1袋(50g)	2袋(100g)
【家庭で用意】		
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量

(栄養成分1人前(311g)あたり)(全体を2人分として計算)

Ⓛ 490kcal 蛋 14.9g 脂 25.8g 炭 52.0g 塩 2.1g

アレルギー	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むし焼きそば	●							
塩だれ	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考してください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

お好みで青のりや粉パセリをかけても◎。
塩だれの量はお好みで調節してください。

- ① 人参はスティック状に切ります。
- ② むし焼きそばは袋のまま電子レンジで約1分加熱します。
- ③ フライパンを熱し、豚バラ薄切り肉を入れて炒め、塩・こしょうを振ります。
- ④ 火が通ったら、キャベツ、①を加えてしんなりとするまで炒めます。緑豆もやしを加えてさつと炒めたら一旦皿に取り出します。
- ⑤ 同じフライパンに②をほぐしながら入れ、ごま油を回しかけて炒めます。
- ⑥ ④を戻し入れ、塩だれを加えてサツと炒めます。全体に味がなじんだらできあがり。