らく育ミール

デリアテール監修

あんかけ焼きそば

商品イメージ
次週献立は
こちらから

材料

材料	2人前	3〜4人前
・むし焼きそば	2袋(300g)	4袋(600g)
・豚こま切れ肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・小松菜	40g	60g
・人参	1/2切	1切
・白菜	80g	150g
・中華用炒めだれ	1袋(60g)	2袋(120g)
【家庭で用意】		
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・ごま油	大さじ1	大さじ2
・塩・こしょう	適量	適量
・水溶き片栗粉(水:片栗粉)	大さじ2:小さじ1	大さじ4:小さじ2

〈栄養成分1人前(311g)あたり〉(全体を2人分として計算)

エ 551kcal　蛋 15.4g　脂 33.7g　炭 48.8g　塩 2.4g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
むし焼きそば	●							
中華用炒めだれ	●							

※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にしてください。

作り方

レンジ 500W　トースター 800W

【コメント】
中華用炒めだれの量はお好みで調整してください。

【下ごしらえ】
豚こま切れ肉に塩・こしょうをまぶします。

❶ 人参は細切りにします。むし焼きそばは袋のまま電子レンジで1分〜1分半加熱します。

❷ フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、むし焼きそばを広げて入れて、押さえつけながら焼き色が付くまで約7分焼きます。裏返し、表面がカリッとしたら器に取り出します。

❸ ❷と同じフライパンにごま油を入れて熱し、豚こま切れ肉を入れて火が通るまで炒めます。

❹ ❸に小松菜、人参、白菜を加えて、野菜がしんなりするまで炒めたら、中華用炒めだれを加えて全体に味がなじむまで炒めます。

❺ ❹に水溶き片栗粉を加えてとろみを付けたら、❷の麺の上に盛り付けてできあがり。