



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

	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
・水溶性片栗粉(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(331g)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	●							
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。

- ① 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。
- ② 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。
- ③ ②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。
- ④ ③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。
- ⑤ ④に水溶性片栗粉を加えてとろみを付けたら、②の麺の上に盛り付けてできあがり。