

カロリー

五目あんかけそば

508
Kcal

材料

作り方

たんぱく質

蒸し中華麺 一人分

ごま油0.7g

炒め油 0.5g

しょうが 1g <みじん切り>

長ねぎ 5g <みじん切り>

豚こま肉 20g

酒1g (豚肉と混ぜておく)

にんじん 15g <いちょう切り>

たけのこ (あれば) 10g <いちょう切り>

玉ねぎか長ねぎ 30g <うす切り>

キャベツか白菜 50g <2cm幅>

スープ100g

冷凍シーフードミックス 30g

砂糖 1.5g

塩 1g

しょうゆ 5g

こしょう 少々

酢 1.5g

中華麺はごま油でいためる。

油でしょうが・にんにく・長ねぎを炒める (弱火)。

香りが出たら豚肉を加えて炒める (中火)。

豚肉の色が変わったら野菜を加えてさらに炒める

スープを加えて野菜が柔らかくなるまで煮る (沸騰したら弱火)。

シーフードミックスを加え、ひと煮立ちさせる。

調味料を加え、かき混ぜながら水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

煮立ったらごま油を加えて火をとめる。

麺を皿に盛り、上から具をかける。

さらに時短！

スープは市販のガラスープの素を溶かしたものでOK！

シーフードミックスは豚肉に変えることができます。

20.6
g

分量

1
人分

片栗粉 5g

ごま油 1g