

栄養よくばいあんかけ焼きそば



廃棄減

材 料(2人分)

焼きそば	2袋	油	大さじ1
白菜	1枚	酒	小さじ1
よく洗ったにんじん	20g	塩	適量
よく洗ったさつまいも	50g	鶏がらスープ	200cc
玉ねぎ	30g	ごま油	小さじ1
きくらげ	1枚	水溶き片栗粉	適量
しょうが	5g		
なると	10g		
豚こま切れ肉	100g		

栄養よくばい あんかけ焼きそば



作り方

- (1)豚肉を3cm位の幅に切る
- (2)(1)に酒、塩、鶏がらスープ下味付ける
- (3)白菜、皮付きのままの人参とさつまいも、玉ねぎ、きくらげ、なるとを千切りにする
- (4)フライパンに油を入れ、蒸し麺を両面こんがり焼き、皿に盛り付ける
- (5)フライパンに人参、豚肉、さつまいも、きくらげ、白菜、なるとを入れて炒め、調味料で味を調え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後にごま油を入れて麺の上に盛り付ける