

コレステロールが気になる方へ

# 野菜たっぷり☆タイ風焼きそば



## 材料 (2人分)

所要時間 約20分  
費用目安 約200円

鶏ひき肉	80g	(A) みりん	大さじ1
中華麺	1玉	(A) ナンプラー	小さじ2
もやし	240g	(A) スイートチリソース	大さじ1.5
にら	40g	(A) オイスターソース	大さじ1
干しエビ	20g	(A) 酢	大さじ2
ピーナッツ	6g	レモン汁	大さじ1.5
おろしにんにく	5g	唐辛子	お好みで
		オリーブ油	小さじ1

## 作り方

- ① フライパンにオリーブ油とおろしにんにくを入れ火をつける。鶏ひき肉を入れてほぐしながら炒め、肉が白くなってきたらもやしと中華麺を加える。
- ② 干しエビと調味料 (A) を回し入れたら、フライパンに蓋をして中火で5分蒸し焼きにする。
- ③ 蓋を開け、調味料 (A) が具材と絡まるよう混ぜる。
- ④ にらを加えて軽く炒めたら皿に盛り、荒く砕いたピーナッツ、レモン汁をかけて完成。

(1人分)

## ポイント・アドバイス

悪玉コレステロールを下げてくれる  
食物繊維がしっかり入っています！

また、善玉コレステロールを上げてくれる  
不飽和脂肪酸を含む  
オリーブ油とピーナッツも入っているので  
おいしくコレステロール対策が出来ます♪

通常のタイ風焼きそばよりも塩分を約50%カット。  
でも、塩分が気になる方は食べすぎ注意です！

エネルギー 367kcal

脂質 11.1g

食物繊維 4.4g

食塩相当量 3.2g

徳永薬局株式会社 管理栄養士