

ぶた肉ときのこのあんかけ焼きそば

材料 (2人分)

所要時間 30分
費用目安 300円前後



焼きそば麺	2玉(300g)	ごま油	小さじ2
サラダ油	小さじ2	おろししょうが	小さじ1
ぶた肉	100 g	【合わせ調味料】	
白菜	100 g	鶏がら顆粒	小さじ2
玉ねぎ	小1/4個	料理酒	大さじ1
にんじん	小1/4個	しょうゆ	小さじ2
しめじ	40 g	オイスターソース	大さじ1
もやし	40 g	水	200ml
		【水溶き片栗粉】	
		片栗粉	大さじ1
		水	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎはくし切り、にんじんは千切り、白菜は一口大に切る。
 - ② しめじは石づきをとりよく洗う。もやしもよく洗う。
 - ③ フライパンにごま油をしき、ぶた肉、玉ねぎ、にんじんを中火で炒める。
 - ④ 白菜、しめじ、もやしを加えさらに炒める。
 - ⑤ 水・合わせ調味料を加え5分煮る。
 - ⑥ 別のフライパンにサラダ油をしき焼きそば麺を入れる。
こげめが少しくまで焼き(約5分)、お皿に盛る。
 - ⑦ ⑤のあんに水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら⑥の皿に盛り完成！
(1人分)
- ポイント・アドバイス

エネルギー 574kcal

たんぱく質 20.9g

脂質 18.5g

炭水化物 74.9g

食塩相当量 3.3g

食物繊維 5.8g

今回は秋バテ予防に効果のある食材を用いたレシピを考えました！しょうが、にんじん、たまねぎは体を温める作用があるとされています。

また野菜・きのこに多く含む食物繊維は腸内環境を整え、免疫力アップにかかせない栄養素です。あんかけにすることでお食事からも水分を取り入れ、脱水症予防にも繋がります。糖質が気になる方は糖質オフ麺を代用する、調理の手間を省きたいかたはカット野菜を使用するなどアレンジしてみてくださいはいかがでしょうか？！