

やきそば

《作り方》

	材料	使用量 g	エネルギー Kca	たんぱく 質 g	食塩 g	カリウム mg	リン mg	良質たんぱく 質	単価 円
1	でんぷん生パスタ	100	293	0.1	0.7	2	24		
2	豚ばらスライス	20	77	2.8	0	50	28		
3	にんじん	20	7	0.1	0	54	5		
4	もやし	20	3	0.4	0	14	6		
5	キャベツ	30	7	0.4	0	60	8		
6	絹さや	5	2	0.2	0	10	3		
7	サラダ油	10	92	0	0	0	0		
8	こしょう	0.1	0	0	0				
9	オイスターソース	4	4	0.3	0.5	10	4		
10	ウスターソース	4	5	0	0.3	7	tr		
	合計		490	4.3	1.5	207	78		



- ①生でんぷんパスタは、耐熱容器に入れお湯をかぶるくらい入れてレンジで3～5分する。ぬめりを取るため水でよく洗う。
- ②サラダ油でAを炒め、生パスタを炒めオイスターソース、ウスターソース、こしょうで味を整える。器にもってでき上がり！