

〈飯島さんの あんかけ焼きそば〉

《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
1	でんぷん生ら一めん	100	283	0.2	0.1	6	17
2	ごま油	1	9	—	—	—	—
3	豚バラ	30	116	4.3	tr	75	42
4	もやし	10	1	0.2	0	7	3
5	にんじん	10	4	0.1	tr	27	2
6	青梗菜	30	2	0.1	tr	78	8
7	生しいたけ	5	1	0.2		14	4
8	きくらげ	1	2	0.1			
9	ごま油	3	27	0	0	0	0
10	水	50					
11	中華味	1	2	0.2	0.4		
12	正油	3	2	0.2	0.3	8	3
13	片栗粉	5	17	tr	0	2	2
14	こしょう						
15							
20	合計		466	5.6	0.8	217	81



- ①でんぷん生ら一めんを茹で、流水でぬめりを洗い、水気を切ってざるにあげておく。
- ②きくらげは水で戻し、細かく切る。
- ③フライパンに油をしき、肉、野菜の順で炒め水を加えてひと煮立ちしたらAをいれ味を整える。
- ④水溶き片栗でトロミをつけてあんはでき上がり！あとは、麺にのせて召し上がれ！
(お好みでお酢、からしを添えても良いですね)