

# 塩焼きそば

献立	食品名	数量	熱量	たんぱく質	カリウム	リン	食塩
		g	kcal	g	mg	mg	g
塩焼きそば	ノンフライ麺	85	305	0.3	0	0	0.1
	豚肩ロース	30	76	5.1	90	48	
	キャベツ	40	9	0.5	80	11	
	タマネギ	30	11	0.3	45	10	
	モヤシ	20	3	0.4	14	6	
	ニンジン	10	4	0.1	27	2	
	ピーマン	10	2	0.1	19	2	
	パプリカ(アカ、キイロ)	5+5	3	0.1	21	2	
	ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	
	にんにく	3	5	0.2	16	5	
	キャノーラ油	3+7	92	0	0	0	
	食塩	0.3×3	0	0	0	0	0.9
	こしょう	適量	—	—	—	—	
	小計		512	7.4	350	96	1

## 作り方

### 塩焼きそば

- 1、使用する食材を全て刻んでから必要量を計量する
- 2フライパンに7gの油をいれ弱火でにんにくの香りをだしたところで、肉、野菜を炒め塩(0, 3を2ヶ)で味付けする
- 3、容器にノンフライ麺をいれて、麺がかぶるくらいの熱湯をそそぐ
- 4、ふた、又はラップでふたをして、3~4分待ち、お湯を捨てそっとほぐしながら流水で洗い水気をきる
- 5、、水気をきった麺に油3gをまぶす
- 6、、フライパンに炒めた野菜と麺を入れて、手早くからめ、残りの塩0, 3gを加えてこしょうを少々ふり皿に盛る

\* 計算はもう一度ご自分で確かめて下さい。間違っていたら教えて下さい

\* エネルギー、たんぱく質はご自分の摂取量に合うように取って下さい



献立 塩焼きそば  
大根のねり梅  
梨

2010. 10. 10 相馬てほどき低たんぱく食の集いより