

あんかけかた焼きそば



主食

エネルギー 752kcal
たんぱく質 18.3g
カリウム 560mg
リン 295mg
塩分 2.0g

<Point>

塩分の多い麺類ですが、おいしく食べてほしいと思い、今回のレシピを提案します。オイスターソースで風味豊かにし、あんかけなので汁の量が少なく、しっかり計量することによって、麺料理でも 1 食分の塩分量以内におさめます。また、今回のレシピでは中華麺をレンジで温めてほぐしましたが、下茹ですると、リン・カリウム量をさらに減らすことができるため、おすすめです。

材料（2人分）

中華蒸し麺・・・300g（2 袋）
豚バラ肉・・・100g
白菜・・・120g
玉ねぎ・・・40g
にんじん・・・30g
しいたけ・・・20g
油・・・適量
水・・・400ml
鶏ガラだしの素（減塩タイプ）
・・・3g（小さじ 1）
酒・・・30g（大さじ 2）
塩・・・0.8g（ひとつまみ）
こしょう・・・少々
オイスターソース・・・8g
（大さじ 1/2 弱）
片栗粉・・・12g（小さじ 4）
ごま油・・・8g（小さじ 2）

作り方

1. 豚肉を 2cm 幅に切る。しいたけは石づきを取り、4 等分に切る。
2. 白菜は葉と芯でわけ、2cm 幅に切る。玉ねぎは 1cm 幅に切り、人参は短冊切りにする。これらを流水で洗い、水気を切る。
3. 中華麺をレンジで 1～2 分温め、ほぐす。
4. 3 を揚げ焼きにする。フライパンに油を入れ、麺がきつね色になるまで焼き、皿に盛る。
5. 続いて、油の量を調節し、豚肉を炒める。
6. 白菜の芯、玉ねぎ、にんじん、しいたけを入れて炒める。
7. 6 に水、鶏ガラだし、酒を入れ白菜の葉も入れる。野菜が煮えたところで、塩、こしょう、オイスターソースで味つけする。
8. 片栗粉を少量の水で溶き、回し入れる。とろみを調節し、最後にごま油回し入れ、麺の上にかけてできあがり