

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まります。

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。