

2024年4月号

【料理名】 たけのこと豚肉の焼きそば



【献立】

卵焼き

わかめスープ

【調理時間】 15分

【カロリー】 531 kcal

【塩分】 4.9g

【主材料】（2人分）

ゆでたたけのこ……150g

豆苗……1パック

豚肉（こま切れ）……100g

中華蒸し麺……2玉

A オイスターソース……大さじ2

A しょうゆ……大さじ1

A カレー粉……小さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. たけのこは薄切りにする。豆苗は根を切り落として長さ半分に切る。
2. 豚肉は大きければ食べやすく切り、塩とこしょう各少々をふる。
3. フライパンにごま油大さじ1を中火で熱して②を炒め、火が通ったら①を加えてさっと炒め合わせる。麺をのせて酒大さじ3を回し入れ、ふたをして2分ほど蒸し焼きにする。
4. 麺をほぐして全体を炒め合わせ、合わせたAを加えてからめる。塩とこしょうで調味する。

●レシピの表記について

- * エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- * 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- * 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。