

2025年11月号

【料理名】小松菜と豚肉のあんかけ焼きそば



【献立】

シュウマイ
きゅうりとザーサイのあえもの

【調理時間】15分

【カロリー】527 kcal

【塩分】2.3g

【主材料】(2人分)

小松菜……4株

豚肉(こま切れ)……100g

中華蒸し麺……2玉

A 酒、しょうゆ……各小さじ1

にんにく(みじん切り)……1片分

B 水……200mℓ

B 鶏ガラスープの素……小さじ1

B 砂糖……小さじ $\frac{1}{2}$

B オイスターソース……大さじ1 $\frac{1}{2}$

B 酒……大さじ1

C 水、かたくり粉……各大さじ1

ラー油……少々

【作り方】

1. 小松菜は3~4cm長さに切り、茎と葉に分ける。
2. 麺は袋のまま電子レンジで1分加熱し、Aをまぶす。
3. フライパンに油大さじ1を中火で熱し、②をほぐしながら少し焼き色がつくまで焼き、器に盛る。
4. 同じフライパンにごま油小さじ2とにんにくを入れて弱火にかける。香りが立ったら豚肉を加えて塩とこしょう各少々をし、中火で色が変わるまで炒める。
5. 小松菜の茎を加えてさっと炒め合わせる。混ぜたBを加えてひと煮たちさせ、小松菜の葉を加えて炒め合わせる。火を止め、といたCを加えて混ぜ、再び火にかけてトロミをつける。ラー油を加えてひと煮し、③にかける。

●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)

す)。

* 材料表に示した分量は、1 カップ = 200 mL、1 合 = 180 mL、大さじ 1 = 15 mL、小さじ 1 = 5 mL です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。