

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……200 ml

B 鶏ガラスープの素……小さじ 1

B 砂糖……小さじ ½

B オイスターソース……大さじ 1 ½

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 ～ 4 cm 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)。

- \* 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。