

野菜たっぷり あんかけ麺

野菜
たっぷり

簡単



フライパンひとつでできる簡単料理です。一皿で野菜もたんぱく質もとれます。

塩分の多くなりがちな麺料理もあんかけにすることで減塩できます！

《1人分栄養価》

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	野菜量 (g)
540	17.5	18.6	2.2	115

材料 (2人分)

玉ねぎ	1/2個 (80g)
パプリカ(赤・黄)	各1/3個 (各50g)
チンゲンサイ	50g
しいたけ	2枚(20g)
豚薄切り肉	80g
ごま油	小さじ2
水	250ml
顆粒鶏がらスープ	大さじ1/4
酒	各大さじ1/2
しょうゆ	
オイスターソース	
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
中華麺	2玉 (300g)
油	大さじ1

作り方

- ① 玉ねぎ、パプリカは2cm角に切る。しいたけは軸を取り3~4等分に切る。チンゲンサイは葉と芯に分け、芯はそぎ切り葉はざく切りにする。豚薄切り肉は4cm幅に切る。
- ② A、Bをそれぞれ混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンにごま油を熱し、中華麺を入れてヘラで押さえて色づくまで両面焼き、皿に取り出す。
(水大さじ1を加えて蓋をして蒸したり、電子レンジで600Wで1分加熱でもいいです)
- ④ ③のフライパンにチンゲンサイの葉以外の材料を入れて強火で炒める。Aを加えて中火で煮る。火が通ったらチンゲンサイの葉を加え、Bを少しずつ加え火を強くし、とろみがつくまで加熱する。
- ⑤ 麺の上に盛り付ける。