



あんかけ焼きそば

1人分 548kcal 塩分 2.4g

材 料	4人分	作り方
焼きそばの麺	4 袋	<p>① 干しいたけは水で戻し、★の調味料はボウルに合わせておく。白菜は一口大、にんじんはいちょう切り、長ねぎは斜めに薄切り、しいたけは薄切りする。もやしは水で洗っておき、豚肉は一口大に切る。</p> <p>② フライパンを熱し、サラダ油を入れて麺を軽く炒め、弱火～中火で焼き目をつける。ひっくり返して裏面も焼き、皿に移しておく。</p> <p>③ 同じフライパンにサラダ油をひき、豚肉を焼く。そこに野菜を硬いものから順に加えて炒める。</p> <p>④ 火が通ったら★の調味料を加えて、2～3分煮る。</p> <p>⑤ 水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。</p>
豚肉	200g	
白菜	2～3枚	
にんじん	1/2本	
長ねぎ	1本	
もやし	1袋	
干しいたけ	2つ	
サラダ油	適宜	
★濃口しょうゆ	大さじ2	
★砂糖	大さじ1/2	
★本みりん	大さじ1	
★ごま油	大さじ1	
★鶏がらスープの素	小さじ2	
★水	300cc	
水溶き片栗粉		
〔片栗粉 水〕	各大さじ2	