

白菜の塩焼きそば



材料 【2人分】

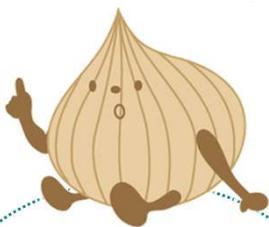
白菜…………… 1/4カット外葉2～3枚
 にら…………… 1/2袋
 しょうが…………… 薄切り1枚
 豚薄切り肉…………… 80g
 蒸し中華麺(焼きそば用)…………… 2袋
 ごま油…………… 小さじ2
 油…………… 小さじ1
 塩…………… 小さじ1/3
 しょうゆ…………… 小さじ1
 粗びきこしょう…………… 適宜

1人分の栄養価

 エネルギー	501 kcal	 塩分	2.1 g
野菜量	125 g		

作り方

- 1) 白菜とにらは3～4cmのざく切りにする。しょうがは千切りにする。豚肉は一口大に切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、中華麺をほぐさずに入れて両面を焼きつけ、一度取り出す。
- 3) 2)のフライパンに油を入れ、しょうが・豚肉を炒める。
- 4) 豚肉に火が通ったら白菜・にらを入れて炒め、中華麺を戻し入れてざっくりと炒め合わせる。
- 5) 塩で調味し、鍋肌からしょうゆを回し入れる。好みでこしょうをふる。



対象：子どもから
大人まで

Cooking Point

- ・中華麺を焼きつけて香ばしさを出すことで、少ない調味料でもおいしく仕上がります。
- ・白菜から水が出るので短時間で仕上げましょう。
- ・野菜を炒める時に豆板醤を入れると、うま味が増します。