

☆スパゲティで作る焼きそば☆

| 材料<4人分> | 分量 |
|---------|--------|
| 炒め油 | 適量 |
| 豚小間切れ肉 | 100g |
| 人参 | 1/2本 |
| 玉ねぎ | 中サイズ1個 |
| キャベツ | 1/4玉 |
| もやし | 1袋 |
| 中華スープの素 | 小さじ2 |
| 食塩 | 少々 |
| 焼きそばソース | 1/2カップ |
| ウスターソース | 1/2カップ |
| 青のり | 少々 |
| スパゲティ乾麺 | 300g |
| | |
| | |



栄養価(一人あたり)

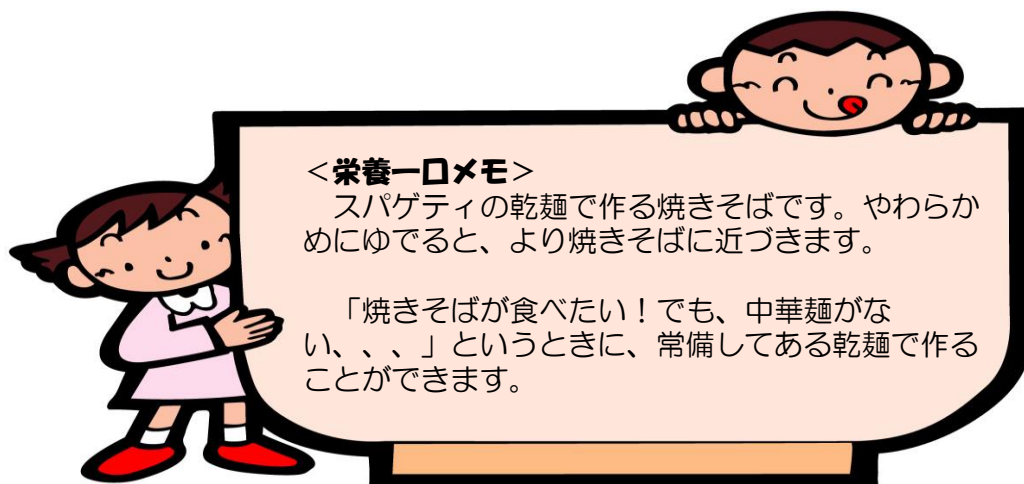
| | |
|-------|----------|
| エネルギー | 606 kcal |
| たんぱく質 | 31.2 g |
| 脂質 | 12.6 g |
| カルシウム | 36 mg |

<下ごしらえ>

- ・にんじんは千切り、玉ねぎは薄くスライス、キャベツは、短冊切りにする。
- ・具材を炒めあがるタイミングに合わせてパスタを茹でる。(やわらかめに)

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ②玉ねぎ、にんじんを炒める
- ③もやし、キャベツを炒める
- ④調味料を入れ、炒める。
- ⑤ゆでたパスタを加え、炒め合わせ、できあがり。



<栄養一口メモ>

スパゲティの乾麺で作る焼きそばです。やわらかめにゆでると、より焼きそばに近づきます。

「焼きそばが食べたい！でも、中華麺がない、、、」というときに、常備してある乾麺で作ることができます。