

☆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)

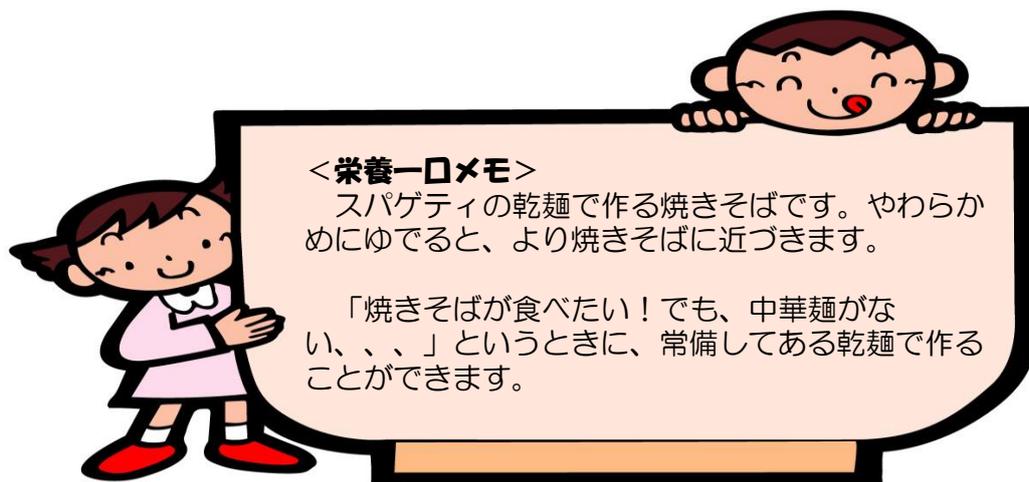
エネルギー	606 kcal
たんぱく質	31.2 g
脂質	12.6 g
カルシウム	36 mg

<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。