

おすすめレシピ

【1人分の栄養価】

エネルギー 300kcal

たんぱく質 18.3g

脂質 10.1g

食塩相当量 1.4g



エビ野菜あんかけのかた焼きそば

材料(4人分)

中華麺	4袋
サラダ油	小さじ2
うずらの卵	8個
むきエビ	200g
厚揚げ	140g
白菜	300g
にんじん	100g
生しいたけ	2個
〈調味料〉	
水	2 1/2カップ
顆粒鶏がらだし	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	小さじ2
片栗粉	小さじ2
水	小さじ2
ごま油	小さじ2

作り方

- ① 白菜は小さめのざく切りにする。
にんじんは薄いいちょう切りにする。
しいたけは石づきを除き、4～5等分に切る。
エビは背ワタを除く。
厚揚げは短冊切りにする。
中華麺は袋から出し、耐熱皿に並べ、電子レンジ（600W）で2分加熱し、菜箸でざっとほぐす。
- ② フライパンに油を中火で熱し、中華麺を1玉ずつまとめて入れる。フライ返しで時々ギュッと押しながら3～4分焼く。麺が固まって、こんがりと焼き色がついたら裏返す。さらに1～2分焼く。
- ③ 鍋にAとエビ、厚揚げ、野菜を入れて中火にかけ、煮立ったらうずらの卵を加え、弱火にして2～3分煮る。水溶き片栗粉を加え、少し火を強めてとろみをつける。ごま油を回し入れて火を消す。
- ④ 器に②を盛り、③をかける。