

中華風に低カロリー麺・・・

えびの風味のとろみ中華あんが、
低カロリー麺にほど良くからみます。



一食
257kcal

【あんかけめん材料】4人分

豚ロース肉(2cm幅)・・・	260g
むきえび(大)・・・	8尾
白菜	・・・3枚
玉葱	・・・1個
生しいたけ	・・・2枚
ナルト	・・・40g
うずらの卵(水煮)	・・・8個
パプリカ(赤)	・・・1/2個
人参	・・・20g
きくらげ(乾燥)	・・・5g
片栗粉	・・・30g
中華スープの素	・・・大さじ1
ごま油	・・・小さじ3
油	・・・大さじ1
塩コショウ	・・・適宜
低カロリー麺	・・・3袋

【作り方】

※きくらげはぬるま湯で戻す。低カロリー麺をお湯で温める。

- ① 野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② むきえびの背わたをとり、テフロンフライパンに油をひいて炒める。
- ③ むきえびをとりおき、そのまま豚ロース肉を炒める。その後、切った野菜を炒めてお湯を入れ、中火で火を通す。
- ④ ナルト、うずらの卵、きくらげを加え、中華スープの素塩コショウで味を調える。水ときの片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味つけをする。
- ⑤ 低カロリー麺の水をきり、④をかける。

《 一食あたりの栄養価 》

エネルギー	257kcal
たんぱく質	20.3g
脂質	12.9g
炭水化物	15.2g
ナトリウム	860mg



野菜たっぷりの中華風あんかけが
低カロリー麺にほどよくからみます。
あんかけは、大人から子どもまで
だれにでも好まれる味付けにしました。
体もほかほか温まります。