

フライパン一つで
炒めるだけ!!



塩焼きそば

| | | | | |
|------|---------|-------|------|------|
| 調理時間 | エネルギー | たんぱく質 | 野菜 | 食塩 |
| 15分 | 406kcal | 20.2g | 150g | 2.8g |

<材料・1人分>

蒸し中華めん 1袋
 (袋に穴をあけ、
 電子レンジ 600W1分加熱)
 豚こま切れ 60g
 (★で下味をつける)
 ★塩 ひとつまみ(0.5g)
 ★酒(あれば) 小さじ1
 もやし 1/2袋(100g)
 長ねぎ 1/2本(斜め薄切り)
 サラダ油 小さじ1
 ●調味料
 中華だしの素 小さじ1
 塩 ひとつまみ(0.5g)
 こしょう 適量

こしょう多めがおいしいよ!



1

サラダ油を熱し、
下味をつけた豚肉を
ほぐしながら炒める。



中火 1~2分

2

もやし、長ねぎを加えて
炒める。



中火 2~3分

3

めんを加えて炒め、調味料を
入れてよく混ぜ合わせる。



中火 2~3分