



約25分



* 1人あたりの野菜摂取量：約118g

主食	回鍋肉風焼きそば		
ポイント	肉は調味液に漬けます。どの野菜でもおいしくボリューム満点です。		
食品名	数量(4人分)	下準備	作り方
蒸し中華めん 豚もも肉(うす切り) キャベツ たけのこ(水煮) ピーマン にんじん おろししょうが おろしにんにく とうがらし(輪切り) ごま油 オイスターソース しょうゆ みそ みりん 酒	3玉 300g 200g 100g 3コ(90g) 1/2本(75g) 小さじ1/2 小さじ1/2 適宜 小さじ1 大さじ3 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ1	一口大に切る ざく切り 細切り 細切り 細切り A	1 ボールにAを混ぜ合わせ、豚肉を漬けておく。 2 フライパンにごま油を熱し、おろししょうが、おろしにんにく、とうがらしを入れて香りを出す。 3 1を入れて炒め、半分程度火が通ったら、キャベツ、たけのこ、ピーマン、にんじんを加えて炒める。 4 めんを入れ、豚肉の調味液が全体にからまるよう炒め合わせたら器に盛る。

1人分の 栄養価	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カルシウム(mg)	食物繊維(g)	食塩(g)
	429	24.7	10.9	54.4	53	5.1	2.5

