



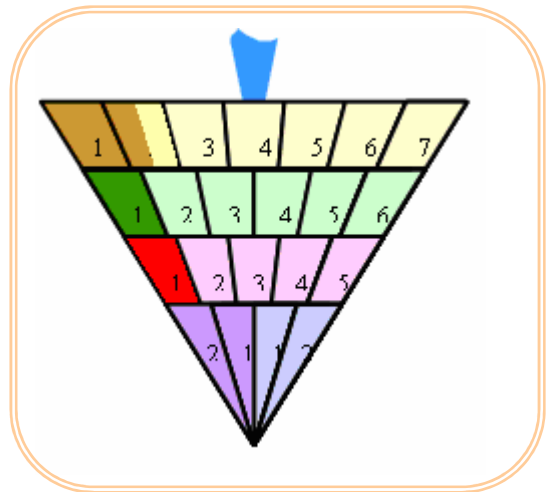
あおもりヘルシー食事バランスメニュー



❁ いか焼きそば

主食1.5つ(SV) 副菜1つ(SV)

主菜1つ(SV)



☆ 栄養価(1人分)

エネルギー	464 kcal
たんぱく質	15.9 g
脂質	13.5 g
塩分	3.9 g

材料(2人分)	作り方
蒸し中華麺 2個	① いかは皮をむき、1×3cmの短冊切りにし、豚肉は一口大に切る。 ② キャベツは大きめの短冊切り、にんじん、ピーマンは3cm長さのせん切りにし、生しいたけは薄切りにする。 ③ フライパンに油を熱し豚肉といかを炒め、色が変わったら、しいたけ・にんじん・ピーマン・キャベツを入れ炒める。 ④ 塩・こしょう・中華風調味料で味を整え、中華麺を加えて炒め、ウスターソースで調味する。 ⑤ 皿に盛り、紅しょうがを添える。
いか 40g	
豚肉 30g	
キャベツ 100g	
にんじん 10g	
生しいたけ 20g	
ピーマン 10g	
植物油 大さじ1と1/2	
塩 小さじ1/2	
こしょう 少々	
ウスターソース 大さじ2	
中華風調味料 少々	
紅しょうが 適宜	