



ミルクちゃんぽん

〈材料／2人分〉

- 豚肉(薄切り).....80g
- かに風味かまぼこ.....2本(20g)
- もやし.....100g
- キャベツ.....30g
- にんじん.....10g
- しめじ.....10g
- 焼きそば麺(塩)....2玉(130g×2)
- 油.....小さじ1(4g)
- 水.....100ml
- 牛乳.....300ml
- ① 塩焼きそば粉末スープ..1袋(9g)
- ラー油.....お好みで

※重量は正味量です。



塩焼きそばの粉末スープ
を使ったレシピです

〈作り方〉

- ①豚肉とキャベツ、にんじんは食べやすい大きさに切る。
しめじはほぐしておく。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、肉の色が変わったら、
すべての野菜としめじを入れて炒める。
- ③②に、かに風味かまぼこ麺と水を入れて加熱し、煮立ったら①を
加え、軽く沸騰させ火を止める。
(野菜は、好みでシャキシャキ感を残しても、柔らかく煮てもよい。)



〈メモ〉

- ・豚こま肉とカット野菜(ミックス)を使うと簡単です。
- ・冷凍のシーフードミックスやあさり缶を使ったり、和風だしや中華だしに変えてアレンジもできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 448kcal たんぱく質 19.0g 脂質 16.5g 炭水化物 52.8g 食塩相当量 2.2g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

