



豊橋市 ×

おいしくスマイル

イチビキ

eaToyo⁺ Recipe

いーとよぶらすれしび

ほどよい
塩分



食塩相当量
2.0g

たっぷり
やさい



野菜量
165g

『もりベジ』スタミナ味噌焼きそば



材 料 (2人分)

- やきそば麺…2玉
- 卵…2個
- 豚もも肉…80g
- にんにく…10g
- 玉ねぎ…100g
- キャベツ…200g
- 小松菜…20g

- A { 甘味噌だれ…小さじ4
たまりしょうゆ…小さじ2

- 黒こしょう…お好み
- ごま油…小さじ2

作 り 方

- ① にんにくはみじん切りにする。玉ねぎは薄切り、キャベツはざく切りにする。小松菜は3~4cmの長さに切る。(A)をあらかじめ合わせておく。
- ② フライパンにごま油(小さじ1)を熱し、卵を落とし入れて「目玉焼き」を作り、一度お皿に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンにごま油(小さじ1)とにんにくを入れ、弱火で炒める。香りが出たら、豚もも肉、玉ねぎ、キャベツ、小松菜を順に入れ、中火で炒める。野菜が少ししんなりしたら、麺を入れてほぐし、(A)を一気に加える。全体に甘味噌だれがしっかり絡むように、手早く炒め合わせる。

- ④ 器に盛り付けて目玉焼きをのせ、仕上げに黒こしょうをお好みで振る。

※使用する甘味噌だれにより分量を調整してください。

栄養価 (1人分)

エネルギー…486kcal
たんぱく質…23.9g
脂質…15.5g
炭水化物…71.2g
食塩相当量…2.0g

一般的な焼きそばは
食塩相当量3.9g

