

野菜たっぷりお手軽あんかけ焼きそば

材料（2人分）

- ・焼きそば麺 2袋
 - ・白菜 2枚
 - ・チンゲン菜 1株
 - ・人参 1/2本
 - ・玉ねぎ 1/2個
 - ・もやし 1/2袋
 - ・えのき 1/2パック
 - ・しめじ 1/2パック
 - ・豚バラ肉 150g
- A
- オイスターソース 大さじ2/3
 - 中華スープの素 小さじ1/3
 - 酢 大さじ1
- ・こしょう 少々
 - ・ごま油 小さじ1と1/2
 - ・油（肉炒め用） 小さじ1/2
 - ・水 20ml（大さじ1と1/3）
 - ・片栗粉大さじ2、水大さじ4
 - ・油（麺炒め用） 小さじ1



☆1人分の栄養価

エネルギー 751kcal

食塩相当量 1.6g

野菜使用量 275g

☆1人1日あたりの目標

食塩8g未満、野菜350g以上

作り方

- ① 白菜・チンゲン菜の茎は一口大のそぎ切り、葉の部分は一口大に、人参は短冊切り、玉ねぎは薄切り、きのこはほぐし、豚肉は3cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱し豚肉を炒めこしょう少々をふる。
- ③ ②に人参、玉ねぎ、白菜、チンゲン菜の茎、きのこを入れ炒め、しんなりしたらもやしとチンゲン菜の葉も加え炒める。
- ④ ③にAの調味料を加え軽く炒め、水20mlを加えさらに炒める。
- ⑤ ④にこしょう少々と水溶き片栗粉を加えとろみが付くまで炒め、ごま油を回しかけ火を止める。
- ⑥ 麺はレンジで温めほぐし、油をひいた別のフライパンで蓋をせず中火でじっくり両面を焼く。
- ⑦ 麺を皿に盛り付け、⑤をかける。
- ⑧ 好みに酢やレモン汁をふりかけいただく。

献立例

（組合せでバランス良く）

果物（りんご1/6個）、お茶

＊組合せ1人1食分

食塩相当量 1.6g



麺はフライパンでふたをせずに両面を香ばしく焼き付けます。

レシピ提供

上小阿仁村食生活改善推進協議会（会員11名）

★今回のレシピ「減塩&野菜たっぷり」ポイント

香ばしく焼いた麺に、ごま油香る野菜たっぷりのあんを添えます。好みに加える酢やレモン汁も良いアクセントとなり、満足の一品です。麺類は塩分が多くなりがちですが、しっかり焼いた麺の香ばしさで調味料控えめでも十分な美味しさ。あんはご飯にかけて丼にしても。

★上小阿仁村食生活改善推進協議会

豊かな感性と知識を生かし、幅広い世代を対象に活動中の上小阿仁村協議会の皆さん。お手軽ながら野菜たっぷりの料理で健康づくりを応援します。



北秋田地域振興局鷹巣阿仁福祉環境部では、鷹巣阿仁地区食生活改善推進協議会と共に忙しい働き盛り世代の健康づくりを応援して「減塩&野菜たっぷり&お手軽」をテーマにレシピを提案。工夫と愛情の詰まったレシピを、今夜の食卓にいかがですか？

北秋田発・健康レシピ

Vol.10



めざせ健康寿命日本一!



