



⑥ 塩焼きそば

材料（2人分）

中華麺（蒸し）	1玉
むき海老	60g
玉ねぎ	60g
もやし	60g
ピーマン	50g
卵	1個
油	大さじ1
塩	1.4g
こしょう	少々
酒	小さじ2
中華顆粒だし	1.2g

作り方

1. 玉ねぎ・ピーマンを薄切りにし、もやしと一緒にさっと茹でておぼします。
2. フライパンに油を入れ、溶き卵でスクランブルエッグを作り、皿にのせておきます。
3. フライパンに油を入れ、海老を炒めます。
4. 3に中華麺を入れて、酒と水（分量外）を少し入れて麺をほぐします。
5. 4に茹でておいた野菜と調味料を入れ炒め合わせます。
6. 取り分けておいた卵を合わせて出来上がりです。

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



298	カリウム mg
197	リン mg
16.4	タンパク質 g
1.6	塩分 g

ポイント

市販の焼きそばソース（粉）を使うときは
麺2玉に対し、1袋でちょうど良いです。