

揚げ麺の酢豚風あんかけ

【栄養】

- エネルギー 630kcal ●タンパク質 18.1g ●脂質 28.8g
- カルシウム 229mg ●塩分 6.1g

【材料】1人分

即席めん（90g） タマネギ（30g） ニンジン（15g） ピーマン（5g） 絹サヤ（3枚） 豚肉薄切り（35g） ラッキョウ（5g） 干しシイタケ（1g） タケノコ（ゆで10g） 油（5g） しょうゆ（5cc） 酒（2.5cc） 砂糖（5g） ケチャップ（6g） 酢（4cc） 片栗粉（4g）

【作り方】

干しシイタケは水で戻し、薄切りにする。

ニンジン、タマネギ、ピーマン、タケノコは薄く切り、豚肉はひと口大、絹サヤは半分に切る。

フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、を炒める。シイタケの戻し汁 50cc と調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつけ、ラッキョウを加えて火を止める。

即席めんを油でさっと揚げる。手で割って器に盛り をかける。

