

冬の中華風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

あんかけかた焼きそば

材料(2人分)

作り方

- ・豚肉…100g
- ・えび…2尾
- ・あさり(むきみ冷凍)…20g
- ・たけのこ水煮…40g
- ・白菜…150g
- ・にんじん…1/4本
- ・もやし…1/2袋
- ・ピーマン…1個
- ・しいたけ…1個
- ・きくらげ…1g
- ・うずらの卵(水煮)…4個
- ・油…小さじ1
- (A)・水…1+1/2カップ
 - ・鶏ガラスープの素…大さじ1
 - ・醤油…小さじ1
 - ・酒…大さじ1
 - ・みりん…小さじ1
 - ・片栗粉…大さじ1

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。えびは殻をむき、内蔵を取り出す。
- ② たけのこは薄切り、白菜は軸と葉を切り分けてそぎ切り、にんじんは短冊切り、ピーマンは大きめの乱切りにする。きくらげはたっぷりの水で戻し、かたい部分を取り除いてひと口大に切る。しいたけは石づきを切り落とし5mm幅に切る。
- ③ 深めのフライパンに油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら、えびとあさりを入れて炒め、火が通ったら一旦皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンで、にんじん、白菜の軸、しいたけ、たけのこ、もやしの順に炒める。
- ⑤ 火が通ったら③を戻し、白菜の葉、ピーマン、きくらげ、うずらの卵を加えてさっと炒め合わせる。
- ⑥ 混ぜ合わせた(A)を加え、全体に絡める。あんが透明になったら完成。

【焼きそば】

- ・中華そば…2玉
- ・油…小さじ1

【焼きそば】

- ⑦ 麺をレンジ(600W)で1分温める。フライパンにサラダ油を熱し、麺を入れてほぐしたら丸く整えて中火で焼く。焼き色がついたら裏面も同様に焼く。
- ⑧ 皿に⑦を盛りつけ、⑥をかける。

焼きねぎの生姜スープ

材料(2人分)

作り方

- ・長ねぎ…1/2本
- ・水…1+1/2カップ
- ・固形コンソメ…1個
- ・生姜…1/2かけ
- ※好みで量を調整。しばって生姜汁のみ使用すると口当たりもよい。チューブでもOK。

- ① 長ねぎはぶつ切りにし、グリルで焼き色がつくまで焼く。生姜はおろし金でおろす。
- ② 鍋に水を入れて沸騰させ、コンソメを加えて①の生姜で味を調える。①の長ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

中華風春雨サラダ

材料(2人分)

- ・春雨…20g
- ・きゅうり…1/2本
- ・かに風味かまぼこ…2本
- ・卵…1/2個
- ・油…小さじ1/2
- (A)・酢…大さじ1
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・ごま油…小さじ1

作り方

- ① 春雨をたっぷりのお湯で戻してザルにとり、冷水で冷ましたら食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりは千切りにし、塩(分量外)をまぶして5分ほど置く。しんなりしたら水でさっと洗い、しぼって水切りする。かに風味かまぼこは、ほぐしておく。
- ③ フライパンを中火で熱し、油をひく。キッチンペーパーで余分な油を拭き取とり、卵を流し入れて薄焼き卵を作る。冷めたら千切り(錦糸卵)にする。
- ④ ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。①～③を入れてよく和え、味をなじませる。

栄養成分(1食分)

熱量…703kcal たんぱく質…30.3g

食塩相当量…3.2g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)

脂質…25.9g 炭水化物…80.0g(食物繊維…9.1g)