

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 32

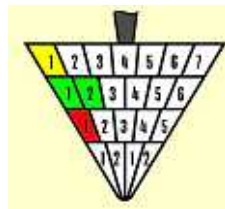
1人分の栄養価

食事バランスガイド

バカうまやきそば

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 1つ
副菜 2つ
主菜 1つ

エネルギー 594 kcal
タンパク質 17.4g
脂質 25.7g
塩分 4.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

焼きそばの麺... 2人前(300g)

もやし... 200g

キャベツ... 70g

人参... 30g

玉ねぎ... 15g

豚バラ肉... 80g

ゴマ油... 大さじ1と1/2

オリーブオイル... 大さじ1と1/2

塩... 小さじ1/2

ガーリックパウダー... 少々

こしょう... 少々

味の素... 少々

お好み焼きソース

きざみのり... 少々

レシピ提供者から...

ひとつこと

焼きそばの麺を買ったときに付いてくる、小袋ソースなどに頼らないオリジナルの味付けです。



作り方

野菜を食べやすい大きさに切っておく。

フライパンに油をひき、肉を炒める。

色がついたらキャベツと人参を炒め、続いて玉ねぎ、もやしを入れ炒める。

焼きそばの麺を軽くもみ、入れる。ソース以外の調味料を入れ、まんべんなく混ぜるまで炒める。

混ぜたら、ソースを入れ炒めて完成。

皿に盛ったらお好みできざみのりを添える。

その他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。

Copyright 2008 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.