

2部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質もアップ

あんかけ焼きちゃんぽん麺



栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	457	(kcal)
・たんぱく質:	17.2	(g)
・カリウム:	370	(mg)
・リン:	180	(mg)
・食塩:	1.5	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	490	(円)



材料

中華麺	150g
ごま油(麺用)	5g
キャベツ(一口大)	40g
にんじん(千切り)	20g
もやし	20g
きくらげ(千切り)	1g
豚バラ肉(ひと口大)	20g
むきえび	20g
しょうが	2g
にんにく	1g
胡椒	0.05g
ごま油(あん用)	5g
A 水	50ml
牛乳	6ml
鶏ガラ顆粒	1.5g
しょうゆ	2g
片栗粉	3g
水	10g



作り方

- ① にんじん、キャベツ、もやしをお湯で1分程度茹でる。その後水気を切る。
- ② フライパンにごま油(あん用)をひき、豚バラ肉とむきエビを炒める。
- ③ 豚バラとむきエビに火が通ったら、①ときくらげ、しょうが、にんにくを加えて炒める。
- ④ ③にAを加え、沸騰したら水に溶かした片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑤ フライパンにごま油(麺用)を引き、麺に焼きめをつける。
- ⑥ 焼いた麺を皿に盛りつけ、④の餡をかける。

アピールポイント

- ・定番メニューにぴったり！！
- ・にんにくや生姜、ごま油を使用することで薄味でもおいしく食べられる。
- ・麺を焼くことでエネルギーアップになる。