

# ❌【和風野菜のあんかけ焼きそば】



和風野菜ミックス

(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩量 (g)	食物繊維 (g)
481	19.6	13.5	2.7	9.2

材料 (1人分)	作り方
中華麺…1袋	① フライパンにごま油をしき、中火で麺を炒める。麺に焼き色がつくまで焼き、器に移す。 ② ①と同じフライパンで豚肉を炒め、冷凍和風野菜ミックスを加えてさらに炒める。 ③ 全体に火が通ったら、【A】の調味料を加え、炒め煮にする。 ④ ★を溶き、③に回し入れる。全体にとろみがついたら、①にかけて完成！
ごま油…小さじ2	
豚肉 (こま切れ) …50g	
冷凍和風野菜ミックス…1/2袋	
醤油…大さじ1 砂糖・酒…大さじ1/2 【A】 オイスターソース…小さじ1 鶏ガラスープの素…小さじ1/2 水…100ml	
★水・片栗粉…各大さじ1	<b>ポイント!</b> お好みで、もやしやきのこを加えても◎