

# 揚げそば

## 【材料:4 人分】

干中華麺……………70g  
油  
豚肉もも肉せん切り……60g  
油揚げ……………30g  
玉ねぎ……………60g  
人参……………40g  
もやし……………100g  
たけのこ千切り…………40g  
マッシュルームスライス…20g  
むき枝豆……………20g  
ホールコーン…………20g  
A { ウスターソース…大さじ1・1/2  
塩・こしょう…………少々  
中華だしの素…………小さじ1弱  
でんぷん……………小さじ2  
水



揚げそばは約 20 年前に給食によく出ていた懐かしの料理です。作った後、少しおいてから食べると麺がスープをすい味がなじみます。

## 【作り方】

- ① 乾麺は 160℃の油で少し茶色くなるまで揚げる。
- ② 玉ねぎ、人参はせん切りにし、油揚げは油抜きをし、せん切りにする。
- ③ 豚肉を炒め、火が通ったら、玉ねぎ、にんじん、もやしを入れ炒める。
- ④ ③に残りの食材を入れ調味料 A を入れ炒める。
- ⑤ ④の食材がかぶるくらいの水を入れる。沸騰したら水でといたでんぷんを入れとろみをつける。
- ⑥ ⑤に①を入れてよく混ぜできあがり。

### 【1 人分の栄養価】

エネルギー177Kcal たんぱく質 9.1g 脂質 7.5g 食塩相当量 1.1g