

ダイニングメニュー

みんなで食べたい! シャキシャキの食感

レタスたっぷり焼きそば



■材料〈4人分〉

豚肉うす切り(バラ) ……………	160g
たまねぎ ……………	1/2個
にんじん ……………	1/4本
レタス ……………	1玉
焼きそば麺 ……………	3玉
塩・こしょう ……………	少々
酒 ……………	50ml
焼きそばソース ……………	適量
ごま油 ……………	少々

■作り方…調理時間約15分

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、たまねぎはうす切りにし、にんじんは短冊切りにする。
- ②レタスは大きめにちぎっておく。
- ③ホットプレートを熱し(油はひかない)、①の豚肉・にんじん・たまねぎの順に炒め、塩・こしょうをふる。
- ④③に焼きそば麺を加えて酒をふり入れて炒め、焼きそばソースで味を調える。
- ⑤最後にごま油を入れ、②のレタスを加えてざっくりと炒める。



- ・ご家庭のホットプレートの大きさに合わせて、分量が多い場合は半量ずつ焼いてください。
- ・レタスは火を通し過ぎないほうが食感が出ておいしいです。

食事バランスガイド

1人あたり: 329kcal

