

## 「テーマ・骨の健康 中華風焼きそば」



## レシピのポイント

・骨の健康に大切な栄養素（たんぱく質、カルシウム、ビタミンD、ビタミンK）がとれる中華風焼きそばです。

・レシピでは「きくらげ小町」の黒きくらげを使用しています。通常の黒きくらげよりもビタミンDの含有量が多く、水溶性食物繊維が豊富です。



## 栄養価（1人分）

エネルギー	476kcal	塩分	3.2g
たんぱく質	19.6g	カルシウム	220mg
脂質	18.4g	ビタミンD	7.6μg
炭水化物	55.4g	ビタミンK	26mg

## 【材料：2人分】

- ・中華麺・・・240g
- ・豚バラ肉・・・80g
- ・おろしにんにく・・・8g（小匙2）
- ・玉ねぎ・・・32g（1/6玉）
- ・小松菜・・・160g（4/5束）
- ・生黒きくらげ・・・32g（3枚）
- ・もやし・・・32g（1/5袋）
- ・しらす・・・20g（1P）
- ・すりごま・・・2g（小匙1弱）
- ・オイスターソース・・・  
14g（小匙2と1/2弱）
- ・鶏ガラ顆粒・・・4g（小匙2弱）
- ・ごま油・・・4g（小匙1弱）
- ・こしょう・・・少々
- ・韓国のり・・・適量

## 【作り方】

- ① 材料を洗い、カットする。小松菜は4cmの長さに切りそろえ、玉ねぎは薄切りにしておく。きくらげは細切りして、豚バラ肉は5cm幅にカットする。
- ② 熱したフライパンに、豚バラ肉、おろしにんにくを入れる。豚バラ肉に火が通ったら、玉ねぎ、小松菜、きくらげ、もやしの順に炒める。
- ③ 野菜がしんなりしたら、しらす、すりごまを加える。オイスターソース、鶏ガラ顆粒を加えて、こしょうで味を整える。最後にごま油をふりかけて、全体に馴染んだら火を止める。
- ④ 韓国のりをお好みでトッピングして完成。