

# 中華 01/ 海鮮あんかけ焼きそば



「ちゃんと」  
食べたい人に  
おすすめ

海鮮あんかけ焼きそば/大根とハムのしょうが酢和え/  
ミニワンタンスープ/バナナケーキ



## 海鮮あんかけ焼きそば

### 材料 (1人分)

蒸し中華めん 140g  
調合油 2g  
するめいか 20g  
バナメイえび 20g  
干しいたけ 2g  
乾燥きくらげ 1g  
玉ねぎ 50g  
白菜 55g  
にんじん (皮むき) 15g  
さやいんげん 12g  
うずら卵水煮缶詰 10g  
調合油 2.5g  
顆粒中華だし 2.2g  
水 130g  
しいたけだし 20g  
食塩 少々  
こしょう (混合) 少々  
しょうが・おろし汁 小さじ 1/3  
A 〔かたくり粉 5g  
L 水 10g  
ごま油 小さじ 1/4

### 作り方

- 蒸し中華めんは、油で炒める。
- いかとえびは解凍しておく。
- 干しいたけはぬるま湯でもどし、石づきをとり薄切りにする。(もどし汁は取っておく。)
- きくらげは水でもどし、ひと口大に切る。
- たまねぎは繊維にそって 1cm 幅に切る。白菜はひと口大のそぎ切りにし芯と葉に分ける。にんじんは長さ 2cm の短冊切りにする。しょうがはすりおろしておく。
- さやいんげんはゆでて冷まし、斜め 1/2 に切る。
- 油で⑤(白菜の葉以外)を炒め、全体に油が回ったら②～④を加えて炒める。
- ⑦に水と顆粒中華だし、③のもどし汁を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑧にうずらの卵、塩、こしょう、しょうがのおろし汁を加え味を調え、⑥のさやいんげんを加える。
- ⑨の火を止め、A の水溶き片栗粉を回し入れ、再度火をつけ、香りづけのごま油を加えてざっと炒め上げる。
- 1 の中華めんを皿に盛りつけ、⑩をかける。

## バナナケーキ

### 材料 (1人分)

バナナ 30g  
無塩バター 5g  
鶏卵 6g  
グラニュー糖 4g  
ホットケーキミックス粉 13g

### 作り方

- バナナの 1/3 量は 5mm 幅の輪切り、2/3 量はフォークでつぶす。
- バターを湯せんで溶かす。
- 卵は溶いておく。
- 輪切りバナナ以外の材料を合わせ、よく混ぜる。
- ④を容器に流し入れ輪切りバナナを上飾り、オープンで焼く。

## 大根とハムのしょうが酢和え

### 材料 (1人分)

大根・皮むき 55g  
だいこん葉 10g  
コースハム 4g  
しょうが・おろし 小さじ 1/3  
A 〔穀物酢 小さじ 3/5  
L 上白糖 小さじ 2/3

### 作り方

- 大根は薄いちょう切りにし、ざっとゆでて冷ます。
- 大根の葉は 5mm 幅に切り、ざっとゆでて冷ます。
- ハムはいちょう切りにする。
- しょうがはすりおろす。
- A を合わせ混ぜておく。
- ①、②を⑤の調味料で和え、ハムを加える。

## ミニワンタンスープ

### 材料 (1人分)

しゅうまいの皮 6g  
豚ひき肉 10g  
根深ねぎ 3g  
食塩 少々  
こしょう (混合) 少々  
ほうれんそう 15g  
顆粒中華だし 小さじ 1/3  
濃口しょうゆ 小さじ 1/6  
しょうが・おろし汁 小さじ 1/6  
水 75g

### 作り方

- 長ねぎはみじん切りにする。
- しょうがはすりおろし、おろし汁をとっておく。
- ひき肉に塩とこしょうを加えよくこねる。ねばりが出たら、長ねぎを加え混ぜる。
- ワンタンの皮で③を包む。
- ほうれん草はゆでて冷まし、2cm 幅に切る。
- 鍋に水と顆粒中華だしを入れ火にかけて煮たったら 4 のワンタンを入れる。
- ワンタンに火が通ったら、②、⑤としょうゆを入れ、味を調える。

### 栄養成分 (1人分)

エネルギー 643kcal	炭水化物 97.2g	たんぱく質 23.5g	脂質 17.4g	食塩 2.9g
不溶性食物繊維 5.9g	カリウム 835mg	マグネシウム 74mg	β-クリプトキサンチン 6μg	ビタミン B6 0.41mg
葉酸 105μg	パントテン酸 1.55mg	ビオチン 7.3μg	PFC バランス (%エネルギー) たんぱく質 14.6 脂質 24.3 炭水化物 61.1	