

# そばめし



エネルギー	818Kcal
タンパク質	6.9g
脂質	19g
炭水化物	152.7g
ナトリウム	1478.6mg
リン	120.9mg
カルシウム	58.7mg
カリウム	40.4mg
食塩相当量	3.7g

## 材料1人分

グンpunヌードル	100g
NRでんぷん米 1/20(冷凍)	80g
豚こまぎれ肉	30g
キャベツ	20g
人参	10g
油	6g
チキンブイヨン	2g
ウスターソース	10g
塩	2g
卵	15g

## 作り方

- 1 グンpunヌードルは、沸騰したお湯で1分半茹で、水にさらしヌメリを取り、細かく刻む。
- 2 野菜は荒みじん切りにし、でんぷん米は電子レンジで解凍しておく。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、豚肉と刻んだヌードル、野菜を加えて炒め、でんぷん米を加えて更に炒める。
- 4 ③に塩・胡椒・チキンブイヨン・ウスターソースで味を整える。
- 5 皿に盛り付けた④に薄焼卵を盛り付ける。(写真では目玉焼きをのせています)。