

スパゲティ焼きそば風



| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 565kcal |
| タンパク質 | 2.6g |
| 脂質 | 10.6g |
| 炭水化物 | 107g |
| ナトリウム | 1664mg |
| リン | 187.7mg |
| カリウム | 707.2mg |
| 食塩相当量 | 4.2g |

材料1人分

| | |
|-------------|------|
| NRでんぷんスパゲティ | 100g |
| もやし | 18g |
| キャベツ | 50g |
| 玉葱 | 少々 |
| 油 | 30g |
| タレ用 ケチャップ | 60c |
| タレ用 ソース | 5g |
| タレ用 醤油 | 10g |
| タレ用 みりん | 25g |
| タレ用 砂糖 | 15g |
| すりおろしにんにく | 15g |

作り方

- 鍋にタレの材料を入れて弱火で10分ほど煮込み、ソースを作る。
- でんぷんスパゲティは水に1時間ひたし、ほぐし、ヌメリをとる。
- フライパンに油を敷き、にんにく、千切りしたそれぞれの野菜を炒める。
- ③に②のスパゲティを加え、①で作ったソースを好みの量を加え仕上げる。