

サンマーメン

材 料 (1 人分)

茹中華麺	180g
豚こま肉	40g
もやし	10g
白菜	10g
にら	10g
人参	5g
乾燥きくらげ	1g
たけのこ水煮	10g
油	4g
醤油	4g
塩	0.5g
片栗粉	9g
ごま油	3g

A 鶏がらスープ	300g
醤油	20g
酒	15g
オイスターソース	6g
塩こしょう	少々

エネルギー	498kcal
たんぱく質	21.5g
脂質	17.1g
食塩	5.7g

作 り 方

1. 鍋に A の材料を合わせて沸かす。
2. きくらげはたっぷりの水で戻し、食べやすい大きさに切る。白菜、人参、たけのこは細めの千切りにし、にらは4cmの長さに切る。
3. フライパンに油を引き、豚肉と②の具材を炒める。水 130cc ともやし、醤油、塩を加えてひと煮立ちさせたら、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけ、仕上げにごま油を回し入れる。
4. 器に茹で麺と①のスープを合わせ、上から③のあんをかけたら完成。

