



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 12

第2次 とよあけ健康21計画

塩レモン焼きそば

野菜1人
80g

★材料(4人分)★

・豚肉	80g
・キャベツ	80g
・にんじん	80g
・しめじ	40g
・ピーマン	60g
・れんこん	60g
・焼そば蒸し麺	4玉
・水	70cc
・塩	10g
・中華だしの素	15g
・レモン汁	小さじ2
・黒こしょう	少々
・にんにく(すりおろし)	少々
・レモン	適量
・揚げ油	適量



★作り方★

- ① { の調味料を合わせタレを作っておく
- ② キャベツはザク切りに、にんじんは薄い短冊切りに、ピーマンも食べやすい大きさに切る
しめじは石づきを取り、小房に分ける
- ③ れんこんは薄切りにし、油で揚げチップスをつくる
(かぼちゃやさつまいもでもよい)
- ④ フライパンに油を少々ひき、豚肉を炒める
豚肉の色が変わったら、野菜を加えサッと炒めたら麺と①の調味料を加え、
汁気がなくなるまで炒める
- ⑤ お皿にレモンを盛りつけたら、れんこんチップスと輪切りにしたレモンを飾る。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ】