

# オムソバ

調理時間 15分

## 《 材 料 》

豚 肉 80 g  
キャベツ 100 g  
人 参 40 g  
青ピーマン 1 個  
ゆでそば 4 玉  
卵 4 個

【お好みソース 1/2 カップ  
塩 少々  
コショウ 少々  
ケチャップ 大4  
油 適量

## 《 作り方 》

キャベツと人参、青ピーマンは太めのせん切りに、豚肉は適当な大きさに切ります。フライパンを熱し、油を入れ、キャベツ・人参・豚肉を入れて炒め、塩・コショウをします。火が通りましたら、お好みソースを入れて味を整え、焼きそばを作ります。卵を1個ずつ割りほぐし、熱したフライパンで丸く焼き、焼きそばをのせて包み、器に盛ってケチャップをかけます。

### 【おいしさのヒミツ】

焼きそばと卵の組み合わせがうけています。色合いも鮮やかで食欲が増します。

### お料理上手メモ

オムソバのソースは、ケチャップ以外にカレーやデミグラスソースでも試してください。ちょっと変わったオムソバになります。



(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
285 kcal	11.5g	14.4 g	25.0g	3.3 g