

チャンポン麺

調理時間 20分

《 材 料 》

インスタント麺	4袋
豚ばらスライス	200g
人 参	240g
もやし	1パック
ピーマン	4個

調味料

塩	小さじ1
コショウ	少々
ごま油	少々
サラダ油	大さじ1

《 作り方 》

豚ばらスライスは1口大に切り、人参・ピーマンはせん切りにします。もやしは水につけシャキッとさせてから水気を取り、塩コショウを振っておきます。インスタント麺をレシピ通り作ります。鍋にサラダ油を入れて熱し、豚肉・人参・もやしを強火で炒め次いでピーマンの順加え、オイスターソースで味を整え、ごま油で香りをつけインスタント麺の上のせます。



【おいしさのヒミツ】

インスタントラーメンもたっぷり野菜を使ったヘルシーな料理に変身します。

お料理上手メモ

もやしに塩をふり、強火で炒めると水気が出にくくシャキッと仕上がります。

(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
315 kcal	16.1g	11.1g	37.4g	4.8g