

# 04 ご飯もの・麺類 味噌風味焼そば

memo 数値：1人分

248Kcal  
エネルギー

11.6g  
たんぱく質

2.7g  
塩分



## レシピ Recipe

- 1 **A**を食べやすい大きさに切る。
- 2 サラダ油をひいたフライパンで鶏肉を炒め、火が通ったら野菜を入れて炒め、塩・こしょう・醤油で下味を付ける。
- 3 2に麺をほぐしながら加える。麺がほぐれやすいように料理酒を振り、炒める。
- 4 **B**を混ぜ合わせておき、3に加えて炒める。
- 5 最後にお好みで青のりをかける。

### 栄養士・調理師から一言

岡山県蒜山地方のご当地グルメ『ひるぜん焼そば』をイメージした1品です。鶏肉とキャベツを使用し、味噌味の甘辛ダシがポイントです。



材 料	数 量
蒸し中華麺	1玉(150g)
鶏もも肉(皮なし)	60g
<b>A</b> キャベツ	80g
玉ねぎ	40g
人参	20g
サラダ油	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々
しょうゆ	小さじ1
料理酒	小さじ1
<b>B</b> みりん	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
おろししょうが	適宜
おろしにんにく	適宜
赤味噌	小さじ1強
信州味噌	小さじ1強
青のり	適宜

(分量は2人分です)