

### ☆小松菜入り豚キムチ焼きそば

生姜には身体を温める効果のある「ショウガオール」が含まれており、体の芯からぽかぽかと温まる寒い冬にぴったりな焼きそばです。

#### <主な材料・2人分>

蒸し中華めん 2玉

豚挽肉 100g

小松菜 1/4束

玉葱 1/4個

キムチ 100g

生姜 少々

ごま油 大さじ1

オイスターソース 大さじ1

醤油 小さじ2

卵 2個

サラダ油 適量



#### <作り方>

- ① 小松菜は4cmの長さに、玉葱は薄切り、生姜はみじんぎりにしておく。
- ② 中華めんは袋に穴を数カ所開けて、500W電子レンジに1分間かけてほぐしておく。
- ③ フライパンにごま油と生姜を熱し、香りが出てきたら豚ひき肉を加えて色が変わるまで炒める。小松菜の茎の部分と玉葱を入れて、ややしんなりしたら葉の部分も加えて炒める。野菜全体に火が通ったら、キムチと②を加えてさらに炒め、オイスターソースと醤油も加えて炒める。
- ④ 別のフライパンにサラダ油をひいて、半熟の目玉焼をつくる。
- ⑤ 皿に③を盛り付け、④をのせたら完成。

エネルギー 600kcal 蛋白質 26.6g 塩分 3.2g