

牛肉のエスニック風焼きそば

<主な材料・2人分>

焼きそば	2玉		
牛肉切り落とし	150g		
塩、黒こしょう	}	A	
酒			
にら	1/2束		
ねぎ	1本		
もやし	1/2袋		
にんにく	1片		
しょうが	1片		
唐辛子	1本		
ごま油	大さじ1		
酒	大さじ1	}	B
ナンプラー	小さじ1		
醤油	小さじ1		
オイスターソース	大さじ1/2		
塩	適量		
醤油	大さじ1/2		



<作り方>

- ① 牛肉はAで下味をつける。
- ② にんにく、しょうがはみじん切りにする。ねぎは斜め細切り、にらは5cmの長さに切る。唐辛子は輪切りにする。
- ③ フライパンにごま油をひき、にんにくしょうが、唐辛子を弱火で炒め、香りが出てきたら、①の牛肉をほぐしながら炒める。肉の色が変わったらねぎとニラも入れ炒め、塩少々入れ、取り出しておく。
- ④ 同じフライパンに焼きそばを入れ、焼き付けるように炒める。Bを入れ絡める。
- ⑤ ④に③を入れ、合わせて炒め、器に盛り付ける。
- ⑥ 同じフライパンでもやしを入れて炒め、醤油大さじ1/2入れて、⑤の上に盛る。

エネルギー 649 kcal 蛋白質 27.7 g 塩分 3.4 g

伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子