

電子レンジで！低カロリー・減塩の 紙包焼きそば



<栄養価：1人分>

エネルギー：400 kcal たんぱく質：13.9g
脂質：8.3g 炭水化物：65.1g 食塩：2.5g

<材料：1人分>

中華そば（蒸し）	1袋
チャーシュー	20g
キャベツ	40g
長ねぎ	10cm
もやし	20g
【調味料】	
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	適宜

<作り方>

- ① チャーシューは細切り、キャベツは短冊切り、長ねぎは斜め薄切りにする。
- ② 麺は片方の閉じ口を開けて、袋ごと電子レンジ600Wで2分間加熱する。ボウルに調味料を合わせ、麺と均一に混ぜる。
- ③ クッキングシート30cm角の中央に、②の麺、①、もやしを置き、ざっくりと全体を混ぜ、シートの上下を合わせて2回折り、筒状となった両端は下に折り込む。電子レンジで2分加熱し、そのまま皿にのせて食卓へ。

🍴 一口メモ

フライパンを使わずに切った材料を電子レンジで加熱するだけなので、真夏の暑い日でも簡単に調理でき、洗い物も少なくてらくちんです。1人分ずつ熱々の焼きそばを出すことができます。



🍷 健康・栄養情報

体重や血圧が気になる方へおすすめの料理です。炒め油を使わないので、低カロリーです。また、うま味強いオイスターソースと少量のごま油を麺だけに味付けし、野菜には味付けせず、野菜本来の味を味わうので、減塩で美味しくいただけます。

😊 キッズ

6月は食育月間です。作り方②麺と調味料を混ぜる、③クッキングシートで包むなどの作業を親子で一緒に楽しみましょう。

🔍 献立例

主食・主菜・副菜が1皿になっています。スライストマトなどの野菜や果物を加えることにより栄養バランスがよくなります。