

「簡単あっさり塩焼きそばとトマトスープ」



栄養価

エネルギー	371kcal
タンパク質	13.1g
脂質	10.9g
炭水化物	58.1g
食塩	3.0g

V. 野菜150g

O. 脂質エネルギー比26.4%

S. 食塩3.0g

材料 (1人分)

塩焼きそば

焼きそば麺	1玉
塩昆布	5g
ピーマン	2個
生しいたけ	2枚
おろししょうが(チューブ入り)	1g
おろしにんにく(チューブ入り)	1g
ごま油	7g

トマトスープ

トマト	80g
カットわかめ(干)	0.5g
豆腐	50g
コンソメ	2g

作り方

塩焼きそば

- ①ピーマン千切り、生しいたけはスライスする。
- ②フライパンにごま油を入れておろし生姜、ニンニクをいれて軽く炒めピーマン、生しいたけを入れて炒める。
- ③野菜に火が通ったら、焼きそば麺を入れて炒め、ほぐれたら塩昆布を入れて軽く炒める。

トマトスープ

- ①トマトと豆腐は大きめのサイコロに切る。
- ②鍋に湯を沸かして沸騰したらコンソメをいれる。
- ③②の鍋に切ったトマト、豆腐、カットわかめを入れて軽く煮えたら出来上がり。

焼きそばは塩昆布でシンプルに作成しました。
塩昆布は塩がふいた固いものをつかってくださいね
トマトスープは野菜味ですがトマトの風味でおいしいです

