

平成25年3月1日

1人分の栄養

エネルギー 367kcal

たんぱく質 14.1g

脂質 12.1g

塩分 2.6g

# 特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ25

## ●焼きそば●



### 作り方

- ① ボールにAを入れて混ぜ合わせておきます。
- ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけたら、Bの材料を炒めて野菜に下味を付けます。
- ③ ②に①を加え麺に火が通ったら、Cを加えて味付けします。
- ④ 器に盛付けて青のり粉・紅生姜をのせたら出来上がりです。

### 材 料

2人分

A	中華めん(ゆで)	240g
	ウスターソース	6g
	サラダ油	6g
B	豚肉小間切れ	60g
	キャベツ	60g
	玉ねぎ	40g
	もやし	40g
	人参	20g
	ピーマン	20g
	かまぼこ	20g
C	食塩	1g
	こしょう	適量
	サラダ油	6g
	中濃ソース	24g
	ウスターソース	12g
	青のり粉	適量
	紅生姜	6g

## ワンポイントアドバイス

★キャベツには、ビタミンU「キャベジン」とも呼ばれる栄養素を含んでいます。これは胃腸の粘膜の新陳代謝をアップさせたり、粘膜の修復に必要なたんぱく質の合成を促す効果があります。そのため、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の回復にも期待できます。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>

