



簡単調理でおいしいソース焼きそば



時間のないときにも簡単に作れて栄養バランスもよい焼きそばです。いつもの焼きそばの作り方にワンステップ加えて、MCTを補給できます。

エネルギー
(1人分)

547kcal

たんぱく質
(1人分)

16.9g

塩分
(1人分)

4.6g



加えて 1人分 **80kcalアップ!** しました!

材料 1人分

豚小間肉	40g
キャベツ	80g
にんじん	20g
もやし	70g
日清サラダ油	4.7g(小さじ1)
焼きそば麺(市販麺)	150g
添付調味料(粉末ソース)	1袋
紅しょうが	適宜
日清MCTオイル	9.4g(小さじ2)

作り方 調理目安時間：20分

- 1 豚小間肉、キャベツは一口大に切り、にんじんは短冊切りにする。
- 2 フライパンに日清サラダ油をひき、肉、カットしたキャベツ、にんじん、もやしを入れ、軽く炒める。
- 3 焼きそば麺を入れ、水60ml(約1/3カップ)を加え、丁寧にはぐし、添付調味料をふりかけて汁気がなくなるまで炒める。
- 4 **(!) 火を止めてから** 日清MCTオイルを回しかけてあえる。

レシピに
使っている
商品



日清MCTオイル



日清サラダ油

作り方の Point

- 日清MCTオイルは必ず火を止めてから、麺、具材とからめてください。
- 日清MCTパウダーでつくる時は、あらかじめ粉末ソース1人分と日清MCTパウダー13g(大さじ3)をまぜておき、具と麺にからめるとダマになりにくく、おいしく仕上がります。

栄養の Point

- 食事のたんぱく質を気にされている方は、肉を30gに減らすとたんぱく質量が15gになります。
- たんぱく質調整麺を使うと、さらにたんぱく質量を調整できます。たんぱく質調整麺の種類によって、たんぱく質量が異なりますので、各商品の栄養成分表示をご確認ください。

栄養成分

簡単調理でおいしいソース焼きそば (1人分あたり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	MCT(g)
547	16.9	25.7	62.4	1,812	4.6	9.8

※栄養成分は、日清MCTオイルを使った場合の値を表示しています。

🖨 レシピを印刷する

✉ レシピをメール送信する

◀ レシピTOPへ

▲ ページTOPに戻る

