

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

<肌健康>



秋野菜たっぷりあんかけ焼きそば

【材料（2人分）】

- 中華麺 2玉
- 【日清オイリオ】ヘルシーオフ 大さじ1と1/2
- 【いなば食品】ライトスーパー-ノンオイル 1缶
- 豚小間 60g
- れんこん 40g
- さつまいも 40g
- にんじん 40g
- きくらげ 2g
- 【宝酒造】タカラ本みりん「醇良」 小さじ2
- 【ウキ食品】ガラスープ 小さじ2
- A)おろしんにんにく 小さじ1
- A)おろし生姜 小さじ1
- A)塩胡椒 少々
- A)水溶き片栗粉 200ml※片栗粉小さじ2

おすすめ商品



【作り方】

- ① れんこんは銀杏切り、さつまいもは角切り、にんじんは短冊切りにする。
きくらげは水で戻し、一口大に切る。
- ② フライパンに油(※大さじ1/2)を熱し、ツナ、豚小間、①を加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったらA)を加え、とろみが付くまで弱火で煮詰める。
- ④ 別のフライパンに油(※大さじ1)を熱し、中華麺を両面蒸し焼きにし、器に盛る。
- ⑤ ④に③のあんかけを上からかけて完成。

★ポイント

秋野菜をたっぷり使用しビタミンC摂取！
にんじんは油と一緒に炒めることで、
ビタミンAの吸収率が高まります！

【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	509kcal
たんぱく質	26.9g
食塩相当量	2.3g

