

## あさりとキャベツの塩焼きそば



## 素材

## 分量

## 《2人分》

中華蒸し麺	2玉
あさり	200g
キャベツ	2枚
にんじん	20g
にんにく(みじん切り)	1片分
酒	大さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
ごま油	大さじ1

## 栄養成分値

## 《1人分》

🔥 熱量	398 kcal	
🍖 たんぱく質	11.3 g	
🛢️ 脂質	8.7 g	
🍷 炭水化物	糖質	58.5 g
	食物繊維	4 g
🦴 カルシウム	64 mg	
🧂 塩分	3 g	

## 作り方

🕒 15分+

- 1 あさりは砂出しをし(時間外)、殻をこすり合わせて洗う。キャベツはざく切りに、にんじんは細切りにする。
  - 2 熱したフライパンに半量のごま油を入れて麺を広げて入れ、弱めの中火でところどころに焼き色がつくまで炒めて取り出す。
  - 3 2のフライパンにあさり、にんにく、酒を入れてふたをし、強火にして貝の口が開いたらキャベツ、にんじん、2を加えて強火のままサッと炒め合わせ、塩、こしょう、残りのごま油を加えて味をととのえる。
- ※ あさりによっては塩けが強いものもありますので、塩の量は味をみながら加減してください。

このホームページに掲載されているレシピ・イラスト・写真・その他のコンテンツの無断転載を禁じます。

Copyright (C) CGC JAPAN CO.,LTD. All rights reserved.