



ビタクラフト風焼きそば



調理時間

12分



カロリー

522kcal



野菜摂取量

115g

※カロリー・野菜摂取量は1人分です。

材料(2人分)

蒸し麺(焼きそば用)	2玉
豚バラ薄切り肉	100g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
長ねぎ	1/4枚
酒	大さじ1強
塩、こしょう	各少々
オイスターソース	大さじ2
サラダ油	少々

作り方

1. 豚肉は食べやすい大きさ、玉ねぎは薄切り、長ねぎは小口切り、キャベツは粗い色紙切りにしておく。
2. 麺にサラダ油をまぶして、さばいておく。
3. フライパンを**中火**にかけ、水滴を落とすと玉になってコロコロ転がる状態まで加熱し、豚肉を入れ、**弱火**で1分間ほどフタをする。(豚肉の脂分が少なければフライパンを熱した後、少量のサラダ油を薄くひき豚肉を入れる)
4. (3)の中に(1)の野菜を加え**中火**にして炒める。野菜がしんなりとしてきたら麺を入れ、酒をふりかけて**弱火**にし、フタをする。
5. **中火**に戻して全体を炒め、塩、こしょう、オイスターソースを加えて味を調える。
※好みで青のりをふり、紅しょうがを添える。

レシピで使用しているビタクラフト商品の紹介



ウルトラ フライパン27cm

焼き物、炒め物、卵料理、無水・無油調理からオープン調理まで、幅広く利用できるフライパンです。内径25.5cmのナベのフタとしても使用できます。