

11/22

金

## シーフード焼きそば

## 鶏肉とえのきの中華スープ

消費期限11/24(日)

調理時間  
約30分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
420kcal	23.6g	8.9g	70.1g	4.7g					
アレルギー物質を含む食品		小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くま
焼きそば		●							
むきえび							●		
焼そばソース		●							

下ごしらえ **A** えび…解凍する

## シーフード焼きそば

- ① いか(冷凍の場合は解凍する)、えび…水気を拭く
- ② キャベツ…ざく切り  
ピーマン…細切り
- ③ フライパンに油を熱して①を炒めて塩、こしょうし、キャベツ、ピーマンを加えてさらに炒める。
- ④ 火が通ったらよくほぐした麺を加えて炒め合わせ、焼そばソースを加えて調味し、塩で味を調べて盛る。

【コツ】麺は袋に数か所穴を開け、電子レンジで1袋につき約20~30秒加熱すると、ほぐれやすくなります。

## 鶏肉とえのきの中華スープ

- ① えのき茸…根元を切って、半分に切る  
たけのこ…薄切り
- ② 鍋に**A**、①を入れて煮立て、鶏肉を加えてアクを取って煮る。

## 材 料

	2人用	3人用
焼きそば	2玉	3玉
むきえび(冷凍)	60g	90g
いか鹿の子短冊	50g	70g
油	大2/3	大1
塩、こしょう	少々	少々
キャベツ(冷蔵)	150g	220g
ピーマン(冷蔵)	1コ	1コ
焼そばソース	2袋	3袋
塩	少々	少々

## 材 料

	2人用	3人用
若鶏コマ	50g	70g
えのき茸(冷蔵)	1/2袋	1袋
たけのこ水煮	40g	60g
水	300ml	450ml
<b>A</b> 鶏がらスープの素	大1/2	大2/3
しょうゆ	少々	少々
こしょう	少々	少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。