

牛肉とキャベツの塩レモン焼きそば

さわやかなレモンの香りと、ブラックペッパーのアクセントで減塩していてもおいしく召し上がれます。減塩調味料を活用すれば、しっかり味がつくため食欲もあがります。好みの減塩調味料を見つけることをおすすめします。



ひとり分あたりの 栄養価

472
kcal

塩分
1.9
g

たんぱく質 16.3g 脂質 19.4g 炭水化物 55.2g

●材料（2人分）

・焼きそば麺	2玉(240g)
・水	70mL
・牛肩ロース肉薄切り	100g
・キャベツ	200g
・にんじん	35g
・ニンニク	1かけ
・オリーブオイル	小さじ2

・塩（減塩タイプ）	小さじ1/2
・中華だしの素	小さじ1/2
・レモン汁	大さじ2
・ブラックペッパー	少々
・レモン（飾り用）	適量

●作り方

- ① 焼きそば麺は袋のまま電子レンジ（500W）で2分ほど加熱しておきます。
牛肉・キャベツは一口大に、にんじんは厚さ3mmの短冊切りに、ニンニクはスライスしておきます。
- ② フライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱し、にんじん・キャベツの順で炒めます。火が通ったら、一度お皿に取り出しておきます。
- ③ 同じフライパンにオリーブオイル（小さじ1）を熱してニンニクを炒めます。きつね色に変わったら牛肉を炒めて、火が通ったら②の野菜を戻し入れます。
- ④ ③に焼きそば麺と水を加えて麺をほぐし、具材と混ぜ合わせます。
- ⑤ 塩と中華だしの素で味付けし、レモン汁とブラックペッパーを入れて全体を混ぜ合わせます。
- ⑥ 輪切りにしたレモンを飾ったら、できあがり。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。

なの花薬局