袋麺であんかけ焼きそば風

1人分の材料

即席袋麺 …………… 1袋	片栗粉…… 9g(大さじ1)
即席袋麺のスープ …… 半量	水………200cc(1カップ)
キャベツや白菜 …… 100g	ごま油…… 4g(小さじ1)

①袋麺の麺を規定通りにゆでる。

②キャベツや白菜を4～5 cm 角に切り、100cc の水と半量のスープで煮る。

③片栗粉を 100cc の水に溶いて、②に加えて加熱し、とろみをつける。

④麺がゆであがったら、湯を切って皿に盛り、③をのせる。

⑤好みでごま油をかける。

栄養成分表示（1人あたり）

エネルギー（Kcal)…549Kcal
たんぱく質（g） ……… 11.1g
脂質（g） ……………… 23.1g
炭水化物（g） ………… 74.8g
食塩相当量（g） ……… 2.9g