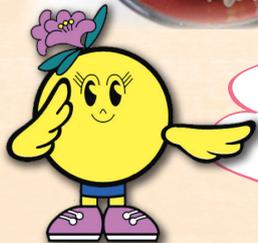


# 袋麺であんかけ焼きそば風



スープを  
半量にすることで  
減塩になるねっ！

## 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