



普通に作る焼きそばだと主菜・副菜の量がわかりにくい。野菜をたっぷり入れようすると調味料の量も増えて味付けが濃くなりがち。

減塩

牛肉とねぎの旨味 焼きそば

【材料 3人分】

- 牛こま切れ肉…180g
- ねぎ…60g
- きゃべつ…1/8 玉(250g)
- にんじん…1/2 本(80g)
- レモン汁…小さじ 1
- 塩…2つまみ
- 粗びきこしょう…少々
- 中華蒸し麺…2 玉(300g)
- しょうゆ…大さじ 1
- オイスターソース…大さじ 1/2
- 水…大さじ 1
- サラダ油…小さじ 1

【作り方】

1. ねぎは斜め切り、牛肉は食べやすい大きさに切り、別に置いておく。きゃべつを 5 cm角、にんじんは皮ごと千切りにしたら一緒に茹で、ざるに上げて強く絞り、水気をきる。
2. ボウルに●の調味料を混ぜ合わせ、茹でたきゃべつとにんじんを入れて混ぜる。
3. フライパンにサラダ油を熱し、牛肉を入れて炒める。肉に火が通ったら中華麺とねぎ、しょうゆ、オイスターソース、水を入れて水分がなくなるまで炒める。
4. 2のレモンマリネの野菜と、4の焼きそばを混ぜずに盛り付ける。