

調味料の計量なし♪市販品を使って、おいしく時短メニュー

## ☆麻婆あんかけ焼きそば



【材料】大人2人分、こども1人分

- ・ ごま油 大さじ1
- ・ 蒸し中華麺 3玉  
(焼きそば用)
- ・ ごま油 小さじ1
- ・ 人参 小1/4本
- ・ キャベツ 2~3枚
- ・ 長葱 1/2本
- ・ 麻婆豆腐の素 1箱  
(3人前)
- ・ 水 3/4カップ
- ・ 付属のとろみ粉 1袋

【作り方】

- ① 人参、キャベツは短冊切り、長葱は斜め切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、中華麺、適宜水(約1/4カップ)を加えて麺をほぐしながら、炒める。  
炒めた麺は器に盛る。
- ③ 再度フライパンにごま油を熱し、人参、キャベツ、長葱を順に炒める。
- ④ 麻婆豆腐の素、水を加えてひと煮立ちさせ、製品記載の水の量で溶いた付属のとろみ粉を加えて、加熱する。
- ⑤ ②に④をかける。

☆あらかじめ麻婆豆腐の素にとろみ粉が入っている製品もあります。

麻婆豆腐の素を加えて煮込むことでとろみがつきます。

★メーカーによっては少量の挽肉が麻婆豆腐の素に入っているものもあります。

たんぱく質を補うために卵や豆腐をスープに加えて組み合わせましょう！



献立例

麻婆あんかけ焼きそばは<主食>兼少なめの<主菜>なので、サラダ、卵スープを組み合わせよう！