

# あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 1 2 7

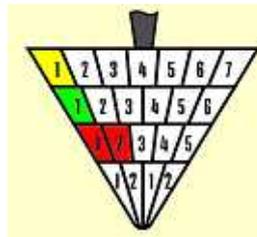
1人分の栄養価

## ホタテキムチ味焼きそば

(調理時間 約7分)

レシピ提供：(社)青森県栄養士会

### 食事バランスガイド



主食 1つ  
副菜 1つ  
主菜 2つ



エネルギー	588 kcal
タンパク質	22.9g
脂質	27.3g
塩分	2.3g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



### 材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

蒸し中華(市販)...	1.5袋
ホタテ水煮...	80g
白菜キムチ...	60g
ねぎ...	30g
人参...	30g
卵...	2個
めんつゆ...	小さじ2
サラダ油...	大さじ3



### 作り方

冷凍ホタテを自然解凍し、水切りしておく。キムチは細かく切っておく。(汁も使う。)

ねぎはみじん切り、人参はせん切りにする。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶いた卵を流しいれて、半熟状のいり卵を作り、いったん取り出しておく。

中華そばはほぐしておく。

フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、蒸し中華そばを入れて、軽く両面焼いて取り出す。

キムチとにんじんをサラダ油大さじ1で軽く炒め、ほたて、ねぎ、いり卵を加え、の中華そばを戻しいれて、めんつゆで味を調える。



(社)青森県栄養士会から...

### ワンポイントアドバイス

- ・冷蔵庫にあるものですぐ出来るので、とても便利です。
- ・麺を両面しっかり焼くのがポイント。
- ・入り玉子を美味しく作るには、フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、溶き卵を流したら、火を止めてかき混ぜると柔らかくできます。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。