

調理時間

約 **15** 分

約 **624kcal**
(1人分)

簡単なのに本格派!

「タイ風やきそば」



材料 (2人分)

- 雪国まいたけ・・・2パック
- 中華蒸し麺・・・2玉
- 酒・・・大さじ2
- むきえび・・・8尾
- 溶き卵・・・1個分
- ニラ (4cm長さ)・・・1/4束分
- ごま油・・・大さじ2
- ピーナツ・・・適量
- 香菜 (お好みで)・・・適量
- A ①塩・・・小さじ1/4
- ②砂糖・・・小さじ1
- ③しょうゆ・オイスターソー
 ス・・・各小さじ2
- ④赤唐辛子 (輪切り)・・・1本分

栄養価 (1人分)

- たんぱく質・・・30.6g
- 炭水化物・・・73.9g
- 脂質・・・21.04g
- 塩分・・・3.4g

作り方

- 1 雪国まいたけは食べやすい大きさに手でほぐす。
- 2 フライパンに半量のごま油を熱してえびを炒め、火が入ったら溶き卵を入れて炒め、取り出す。
- 3 同じフライパンに残りのごま油を熱して①を炒め、中華麺・酒を加えて麺をほぐす。
ニラ・②・Aを入れて炒めながら絡める。器に盛り、砕いたピーナッツ・香菜を散らす。
- 4 ※米粉で出来た麺、パッタイを使って作るとよりタイ風に仕上がります。また、そうめん等を使ってもOK。



ONE POINT

まいたけの旨味が麺や具材に絡み、食欲そそる本格アジアンテイストです。
まいたけは食物繊維の他にビタミンB1、B2、Dが含まれています。ニラと一緒に食べると、ビタミンB1の吸収を高めてくれるのでスタミナアップに繋がります。
また、ビタミンDはカルシウムの吸収を促進し、えびや卵と一緒に食べることで丈夫な歯や骨を作ることに役立ちます。