

フライパン1つで  
簡単麺レシピ

# サンラータン風あんかけそうめん

1人分  
500kcal

## 材料/2人分

- |           |          |   |
|-----------|----------|---|
| ・豚もも肉     | 140g     |   |
| ・えのきたけ    | 80g      |   |
| ・小松菜      | 70g      |  |
| ・生姜の千切り   | 10g      |  |
| ・干しいたけ    | 小4枚(8g)  |  |
| ・干しいたけ戻し汁 | 600cc    |   |
| ・ごま油      | 小さじ2     |   |
| [a] ・酒    | 大さじ1     |   |
| ・オイスターソース | 大さじ1/2   |   |
| ・しょうゆ     | 小さじ2     |   |
| ・砂糖       | 小さじ1     |   |
| ・酢        | 大さじ2     |  |
| ・こしょう     | 小さじ1/4   |   |
| ・そうめん     | 2束(160g) |   |

## 作り方

- ① 熱したフライパンにごま油をひき、細切りにした豚肉としょうがの千切り、水で戻した干しいたけを薄切りにしたものを炒める。
- ② ①に1cmに切ったえのきと3cmに切った小松菜、干しいたけの戻し汁に[a]を加えて混ぜ合わせたものを加え、煮立たせる。
- ③ そうめんを入れ、めんをほぐしながらそうめんの表示通り火にかける。
- ④ 最後に酢とこしょうを入れ、一煮立ちしたら出来上がり！

えのきたけは、

11~3月が旬です。



えのきたけには、**ビタミンB1**が多く含まれます。

### ビタミンB1

炭水化物をエネルギーに変えるために欠かせないビタミン。少ないと十分なエネルギーを得ることが出来ません。

パパッと調理で、出来たてを食べましょう！

ビタミンB1は、**熱に弱く水に流し**やすい栄養素なので、以下に注意しましょう！

- ・長時間水にさらす
- ・長時間加熱



手早く調理して食べたり、



汁ごと食べる料理は、効果的に**ビタミンB1**を摂る事が出来ます！

メディカルプラザ札幌健診クリニック 管理栄養士 小倉絵美

<http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.htm> にて過去のレシピも公開中！！