優秀賞

第２回　四国中央市長杯　野菜たっぷりレシピコンテスト　入賞作品



しこちゅ～ベジバリ！

揚げ麺のバリっとした食感とともに野菜をバリバリ食べていける味つけのレシピです！

１人分野菜使用量

240ｇ



材料　｜２人分

にんじん……1/3本
ピーマン……1個
キャベツ……2枚
しめじ……1/2パック
かぼちゃ……50ｇ
サラダ油……大さじ1/2
豚こま肉……100ｇ
塩こしょう……少々
トマト……1個
玉ねぎ……1/4個
A
- バジルソース……大さじ2
- しょうゆ……小さじ1/2
- にんにくチューブ…お好みで

揚げ油……適量
焼きそば麺……100ｇ

作り方

1. にんじん、ピーマン、キャベツを一口大に切る。しめじは手でほぐしておく。
2. かぼちゃを薄切り（約５㎜）の一口サイズに切りそろえ、ラップをかけ、電子レンジ（600ｗで２分）で加熱する。
3. フライパンにサラダ油を熱し、①の野菜を炒める。
4. 野菜がしんなりしたら、豚こま肉を加え、火が通るまで炒める。
5. ②のかぼちゃを加え、塩こしょうで下味をつけ、皿に移して粗熱をとる。
6. トマトをさいの目切りにし、玉ねぎをみじん切りにする。
7. ⑥にAの調味料を合わせ、ソースを作る。
8. フライパンにサラダ油を１ｃｍほど入れ、160℃に温め、焼きそば麺（1人前50ｇ）を揚げ焼きにする。（10㎝～15cmほどのケーキ型を利用すると成形しやすい）
9. 揚げた焼きそば麺の上に⑤の具材をのせ、その上から⑦のソースをかける

エネルギー385kcal　食塩相当量1.4ｇ（1人分）