



# 栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

## 栄養バランスばっちり！ レンジでカレー焼きそば



### 【1人分】

エネルギー	543kcal	たんぱく質	24.5g
脂質	20.9g	炭水化物	72.2g
食塩相当量	2.0g	ビタミンC	56mg



人材バンク  
管理栄養士  
浜本 千恵

8月4日は「栄養の日」です。栄養、健康を改めて考え、元気で楽しい毎日が送れるよう食生活を見直すきっかけにしたいですね。

食生活で大切なのは、栄養バランス良く食べることと言われています。1日2回以上3つのお皿（主食・主菜・副菜）を用意することで、自然に栄養バランスがとれます。しかし、毎食3つのお皿を用意するのはなかなか大変です。簡単にするには、ご飯や麺などの炭水化物に肉などのたんぱく質と野菜を組み合わせれば良いのです。例えば、今回紹介する「焼きそば」は野菜が130g、豚肉が80g入っているのでバランスは良いでしょう。

夏休みやお子さんのランチとしても、火を使わずに作れるのでお勧めです。ボリュームアップしたい方は目玉焼きなどをのせると良いでしょう。また、今回のレシピでは、カレー風味にすることで減塩のやきそばになっています。高血圧など塩分を控えたい方にもお勧めです。

### 【材料】（1人分）

・焼きそば用めん	1人分	B	中濃ソース	大さじ1.5
・豚うす切り肉	80g		砂糖	小さじ1/2
A	サラダ油		小さじ1	カレー粉
	こしょう	少々		
・キャベツ	50g		・青のり	適量
・もやし	50g			
・ピーマン	1個			

### 【作り方】

- ① キャベツは小さめの一口大に切る。ピーマンは縦半分に切って5mm幅に切る。もやしはサッと洗い水気を切る。
- ② 豚肉は食べやすい大きさに切って、耐熱ボウル(大きめの丼ぶりでもOK)に入れ、Aを加えて混ぜる。
- ③ ②にめん、①の野菜、Bの順に入れて、ラップをふんわりかけ、電子レンジ(600w)で4分加熱する。
- ④ 一度取り出し、めんをほぐしながら全体を混ぜ、再びラップをかけてレンジで1分30秒加熱して取り出し、皿に盛り付ける。お好みで青のりを振る。

## 武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

### 【問い合わせ】

(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

詳しくはこちらから↓

