



生姜香る醤油焼きそば



材料 2人分

中華麺(焼きそば)	2玉
ツナ	1缶(70g)
ピーマン	2個(100g)
人参	50g
エリンギ	1本(40g)
生姜	4g

A 醤油	大1杯
生姜(すりおろし)	小1杯
油	小1杯

栄養価
一人あたり

エネルギー
442 kcal

たんぱく質	16.1g
脂質	12.4g
炭水化物	64.7g
塩分	2.2g

作り方

1. ピーマンは細切りにし、人参は短冊切りにする。
エリンギは縦半分に切り、薄切りにする。
2. 生姜は千切りにする。
3. フライパンに油をしいて1を炒め、野菜がしんなりしたら取り出す。
4. 同じフライパンに中華麺を入れ、ほぐれたら3を戻し入れる。
5. ツナとAを加え、全体に味がなじんだら、皿に盛り付ける。
6. 生姜の千切りをのせて完成。

しょうがは特有の辛味成分であるジンゲロールの血行促進作用により、冷えを改善する働きがあります。また、免疫細胞である白血球を増やし、免疫力を高める効果が期待されています。

今回の焼きそばは肉の代わりにツナを使用しているため、カロリーが控えめになっています。おろしニンニクを入れるのもオススメです。