



えのきでしゃきしゃきやみつき油そば

ヘルシー油そば

【材料】 2人前

※写真は1人分

えのき	100g
しらたき	180g
鶏ひき肉	100g
長ねぎ	50g
卵黄	2個
ごま油	小さじ1

A	さとう	小さじ1
	酢	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ2
	オイスターソース	大さじ1
	にんにく(チューブ)	小さじ1/2
	しょうが(チューブ)	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1

このレシピのポイント

しゃきしゃきとした食感が楽しい、えのきを使った油そばを紹介します。えのきには食物繊維の一種で免疫細胞の働きを活性にするβ-グルカンが含まれています。

体調を崩しやすい季節の変わり目にピッタリなレシピです！

🕒 調理時間 25分 食塩相当量 2.2g カロリー 230kcal

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	15.8g	食物繊維	5.2g
脂質	16.0g	カリウム	435mg
炭水化物	11.4g	カルシウム	115mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ① えのきは石づきを取って食べやすいように手で割き、ねぎは小口切りにする。しらたきは食べやすい長さにキッチンばさみで切る。Aは混ぜておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、しらたき、えのきをさつと茹でたらざるにあげて水気を切り、皿に盛る。
- ③ フライパンにごま油を入れて熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。①で混ぜたAを加えて2~3分炒め、②にかける。
- ④ 仕上げに卵黄をのせ、①のねぎをちらして完成。

このこ作 (商学部)

監修：大阪公立大学生生活学部・生活科学研究科