

☆セロリと生姜のエスニック塩焼きそば

【身体を温めるレシピ】

生姜には身体を温める効果のある「ショウガオール」が多く含まれています。体の芯からぽかぽかと温まる「温活」にぴったりの焼きそばです。

<主な材料・2人分>

蒸し中華麺 2玉
鶏もも肉 100g
セロリ 1/2本（葉つき 100g）
玉ねぎ 1/4個
赤パプリカ 1/4個
黄パプリカ 1/4個
生姜 1片
酒 大さじ1
ナンプラー 大さじ1
オイスターソース 大さじ1/2
塩こしょう 少々
ごま油 大さじ1
レモン 1/4個



作り方

- ① 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。セロリは筋を取り除き乱切りして葉と茎で分けておく。玉葱とパプリカは薄切り、生姜は千切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、600W レンジで40秒温めた中華麺を両面に焼き色がつくまで焼き、軽く塩こしょうして皿に取り出しておく。
- ③ 同じフライパンで鶏肉を色が変わるまで炒める。セロリの葉以外の①も加えて火が通るまで炒め、酒を加えて蓋をして3分蒸し焼きにする。
- ④ 麺とセロリの葉も加えて炒めあわせ、ナンプラー、オイスターソース、塩こしょうで味をととのえます。
- ⑤ 器に盛り付け、くし切りにしたレモンを添えて完成。

エネルギー 597kcal 蛋白質 20.6g 塩分 3.2g