



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



オーツミルクで作る そうめんちゃんぽん



オーツミルクvs牛乳 比較してみました

調理時間 約25分 ※おろしにんにくは時間がかかります



オーツミルクで作ると

659kcal

一人あたりの
 エネルギー

659kcal

食塩相当量

5.2g

食物繊維量

6.8g

牛乳で作ると

686kcal

5.2g

5.6g

※記載の栄養成分表記は全て目安の数値です ※砂糖未使用のオーツミルクと牛乳を差し替えて同じ分量、同じ工程で調理した場合の比較数値です

■材料 (2人分)

- そうめん 3束
- にんじん 1/6本
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツ 2枚
- もやし 100g
- 豚肉 パラうす切り 100g
- かまぼこ 50g
- シーフードミックス 100g
- すりおろしにんにく 小さじ1
- ごま油 大さじ1/2
- 水 3カップ
- オーツミルク 1カップ
- 鶏がらスープの素 大さじ1
- オイスターソース 小さじ1
- 塩 小さじ1/2

■作り方

- ① そうめんは袋の表示通りに茹でる
- ② にんじんは幅1cm程度の短冊切りに玉ねぎはうす切りにする
- ③ キャベツは一口大に切り、もやしは洗って水気をよく切っておく
- ④ 豚肉は幅4cm程度、かまぼこは厚さ8mm程度に切る
- ⑤ シーフードミックスは解凍しておく
- ⑥ フライパンにごま油を強火で熱し、②、④、⑤を入れて2分程度炒め、にんにくを加えて香りが出たら③、⑥を加えてさらに2分程度炒める
- ⑦ Aを加えて沸騰したら、①を加え、塩で味を調える

cooking memo