

# 土からキッチン～『彩り野菜のあんかけ焼きそば』～健腸レシピ

2023年3月16日

みなさん こんにちは～😊

桜の開花もチラホラと見かけるようになってきました～🌸

入学式までもてばいいですね。。。今年は開花が早いので、どうなるでしょう。

そして、花より団子！桜餅やピンクのお菓子なども増えてきました！見ているだけで幸せな気持ちになるのは、あのふんわりしたピンクの優しい色合いだからでしょうか😊

雑貨なども桜色がたくさん並ぶ季節🍡皆さんはどんな春色を、何で取り入れていらっしゃるのでしょうか😊私は年輪的にも明るい色の洋服で取り入れたいところですが、いつも無難な色に収まってしまいます。しかし食べるものは春色が増えますよ～。

今日は、春色というよりは鮮やかな彩りのお野菜で、視覚からも元気になっていただこうと思います。

色々なお野菜をあんかけにしてみました。プラスきくらげは春日井ファーム様のもを使用しています。



きくらげは腸内環境にとっても良い食材ですよ～。しかも薬膳では血の病に良いとされています。女性の不正出血や貧血にもぜひ食べていただきたい食材です。

たっぷりお野菜を食べられるので食物繊維もしっかり摂取できますね。野菜は1日350g摂ると良いとされています。両手いっぱいくらいかな。

生で食べるのは結構大変なので、火を通してカサを減らすのがポイントですね。

ぜひお試しください。

## 彩り野菜のあんかけ焼きそば (3人分)

### 〇材料

焼きそば 3玉  
キャベツ 250g  
小松菜 120g  
赤パプリカ 100g  
椎茸 2枚  
きくらげ 30g  
豚肉 70g  
うずら卵 6個  
鶏ガラスープの素 大さじ2  
水 300ml  
片栗粉 小さじ2 (水30ml)  
おろしニンニク 少々  
塩、こしょう 少々  
ごま油 適量



### 作り方

①キャベツ、小松菜、パプリカ、椎茸、きくらげ、豚肉はそれぞれ食べやすい大きさに切る。



②フライパンにごま油をしき、焼きそばを広げて両面焦げ目がつくくらい焼いてお皿に移す。

※混ぜずにそのまま焼くのがポイント



③麺を焼いている間に、別のフライパンにごま油をしき、豚肉と野菜を炒め、火が通ったら水を加え、鶏ガラスープと塩・こしょうで味を整え、うずら卵を加える。



④片栗粉を水で溶いておき、③に少しずつ入れながら混ぜてとろみをつける。



⑤麺の上からかけたら出来上がり！