



春キャベツの海鮮焼そば

【1人前】 エネルギー571kcal タンパク質24.2g 脂質8.8g

材料・1人分

春キャベツの海鮮焼そば

- 中華麺 …………… 150g
- さくらえび …………… 5g
- えび …………… 30g
- 帆立貝 …………… 30g
- 春キャベツ …………… 60g
- 飾り野菜(アスパラなど) 適宜
- サラダ油 …………… 5g
- 中華調味料 …………… 1g
- 塩 …………… 少々
- 白こしょう …………… 少々

菜の花の辛しあえ

- 菜の花 …………… 30g
- しょうゆ …………… 2cc
- からし …………… 少々

サラダ

- 胡瓜 …………… 20g
- レタス …………… 30g
- プチトマト …………… 1個
- ノンオイルドレッシング 10cc

- 1 春キャベツはざく切りにし、帆立貝は2~3枚に切っておく。
- 2 フライパンに油を引き、春キャベツ、帆立貝、中華麺の順に炒めて中華調味料、白こしょうで味を調える。
- 3 ②を皿に移し、上から桜海老をふりかけ飾り野菜を彩りよく盛り付ける。

注意点

焼そばは炭水化物・塩分の多いファーストフードです。焼そばの中に、海鮮や春キャベツなどの野菜を多めに入れ、海鮮のうま味を利用して、薄味に仕上げると良いでしょう。別に野菜料理を一品プラスしてバランス良くしましょう。