



春キャベツの海鮮焼そば

【1人前】 エネルギー560kcal タンパク質21.9g 脂質7.4g 塩分3g 鉄分2.2mg

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
- 帆立貝 …………… 20g
- 春キャベツ …………… 60g
- 飾り野菜(アスパラなど) 適宜
- サラダ油 …………… 3g
- 中華調味料 …………… 1g
- 塩 …………… 0.3g
- 白こしょう …………… 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 10g

うどんの黄身酢あえ

- うど …………… 20g
- 胡瓜 …………… 20g
- パプリカ …………… 20g
- 卵黄 …………… 5g
- 砂糖 …………… 4g
- 酢 …………… 10g
- くず …………… 1.5g
- 水 …………… 15g

- 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

焼そばを好きな人は多いのではないのでしょうか？
肝硬変の場合、塩分に気をつける為に、香味野菜やカキエキスを使用して、ソース、しょうゆ、塩を減らしましょう。野菜不足気味になるので野菜の料理を足しましょう。サラダは野菜本来の味を楽しみましょう。