



## 春キャベツの海鮮焼そば

【1人前】 エネルギー656kcal タンパク質29.3g 脂質12.2g

### 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 …………… 3g
- 中華調味料 …………… 1g
- 塩 …………… 少々
- 白こしょう …………… 少々

#### カルパッチョ

- えび …………… 20g
- 帆立貝 …………… 20g
- たこ …………… 20g
- 胡瓜 …………… 60g
- スナップえんどう …… 20g
- アスパラガス ……… 10g
- ブチトマト …………… 1個
- 酢 …………… 5g
- オリーブオイル ……… 5g
- 塩 …………… 少々

#### トマトサラダ

- トマト …………… 40g
- きゅうり …………… 60g
- パプリカ …………… 20g
- 玉ねぎ …………… 20g
- ノンオイルドレッシング 10g

- 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、えび、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

多くの人が大好きな焼そばですが、一番最初にそばを食べるのはやめましょう。中華そばは炭水化物が多い食品です。野菜の料理からよく噛みながら食べると、全体量が同じエネルギーでも脂肪が身につきにくいです。