



## たけのこのボリュームソテー

【1人前】 エネルギー524kcal タンパク質18.9g 脂質22.1g

### 材料・1人分

- パン …………… 2個
- たけのこのボリュームソテー
- えび …………… 60g
- たけのこ …………… 60g
- パプリカ…………… 60g
- アスパラガス …… 40g
- サラダ油 …………… 3g
- 塩…………… 少々
- こしょう …………… 少々

### カルパッチョ

- えび…………… 35g
- 帆立貝…………… 30g
- 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
- イタリアンドレッシング 10g

- 1 野菜を好みの大きさ・形に切り、えびは下処理しておく。
- 2 フライパンに油を引き、えび、火の通りにくい野菜の順にソテーする。その後調味料で味を調える。

### アドバイス

春野菜を使った洋風料理です。洋風料理は和食に比べ、油やエネルギーが多い印象です。ソテー・フライ・クリーム系の料理の代わりに焼き物、蒸し物、サラダに、必須脂肪酸が入っているエゴマ油・オリーブオイルなどのドレッシングやかけソースに少量使うことで、余計な脂肪を摂らずに必要な油を摂ることができます。