



(1人分) エネルギー560kcal タンパク質21.9g 脂質7.4g 塩分3g 鉄分2.2mg

春キャベツの海鮮焼そば

<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	30
プチトマト	1個
ノンオイルドレッシング	10g

うどの黄身酢ええ

うどん	20g
胡瓜	20g
パプリカ	20g

A	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。