



(1人分) 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・・・・・・・・30
プチトマト・・・・・・・・1個
ノンオイルドレッシング・・・10

春キャベツの海鮮焼そば

- 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。