



(1人分) 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
スナックえんどう	20g
アスパラガス	10g
プチトマト	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

## 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、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>

多くの方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、全体重が同じエネルギーでも脂肪が身につきにくいです。