



(1人前) エネルギー524kcal タンパク18.9質g 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

キャベツ.....60g

パプリカ.....40g

アスパラガス.....20g

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

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

イタリアンドレッシング10g

たけのこのボリュームソテー

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。