

もっと

からだにイイコト!

<骨健康>



マルエツ  
健活フェスタ



管理栄養士 監修

## 桜えびとアスパラの塩焼きそば

### 【材料（2人分）】

- 中華麺(焼きそば用) 2玉
- アスパラガス 6本
- 人参 1/3本
- おろしにんにく 5g
- 【土佐屋商店】駿河湾産桜えび 12g
- ごま油 大さじ1
- A)水 50ml
- A)【味の素】丸鶏がらスープ™ 小さじ1
- A)塩 少々
- A)こしょう 少々

### 【作り方】

- ① 中華麺を袋ごと500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ② アスパラガスは斜め切り、人参は細切りにする。
- ③ フライパンにごま油とおろしにんにくを入れて熱し、②を加えて中火で炒める。
- ④ ③に①、桜えび、A)を加え、中華麺をほぐしながら水分がなくなるまで炒める。

※材料選びの際、アレルギーのある方はアレルギー表示にご注意ください。

### ★ポイント

アスパラガスは春から初夏が旬の食材！  
ビタミンDを多く含む食材でもあり、  
カルシウム豊富な桜えびと一緒に摂取すると  
カルシウムの吸収を助けます！

### おすすめ商品



### 【栄養価計算（1人分）】

エネルギー	275kcal
たんぱく質	13.3g
食塩相当量	1.4g

