

理想的なバランス献立の一例

	主食	副菜	主菜	牛乳製品	果物
朝	ごはん	にらと桜えびのお浸し  えのきとわかめの味噌汁	主菜・副菜 納豆オムレツ		清見 オレンジ
昼	ごはん	春野菜のごまドレ炒め  アボカド カッターズあえ  豚肉と人参の マスタードマリネ		いちごミルク	
夕	ごはん	主食・副菜 えびと春キャベツの 香味炒め  副菜 トマトともやしのナムル	主菜・副菜 南部どりの肉団子と しものさんの 小松菜のスープ	牛乳製品 ヨーグルト	

1日あたりの塩分摂取量  
目標値(成人)

男性 7.5g未満 女性 6.5g未満

「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より

栄養のバランスをとり、たんぱく質の摂取と  
高齢者の低栄養・フレイル予防をこころがけましょう!

# えびと春キャベツの 香味炒め



シンプルな味付けながらも、香味と塩味で春キャベツの甘さを引き立てる一品。えびとの相性もバッチリです。

## 材料(4人分)

春キャベツ350g、むきえび160g、アスパラガス5本(100g)、  
白葱10cm分(25g)、にんにく1片(12g)

調味料 ごま油大さじ2、塩こしょう少々、片栗粉適量

【A】酒大さじ2、鶏がらスープの素小さじ1 1/2~2

## 下準備

- ① キャベツはざく切りに、葱とにんにくはみじん切りにする。
- ② アスパラガスは根本の固い部分の皮をピーラーで剥き、5cmの長さに切る。ラップに包み、レンジ600wで1分半加熱する。
- ③ えびは水気を拭き、背に切り込みを入れて、塩こしょうを振る。片栗粉を薄くまぶす。

## 作り方

- ④ フライパンにごま油大さじ1を熱し、えびを炒めて、一度取り出す。
- ⑤ 残りのごま油を熱し、葱とにんにくを炒めて香りを立たせる。
- ⑥ ⑤にキャベツとアスパラを加え、火が通ったらえびを戻し入れる。【A】を振り入れ、さっと炒め合わせる。塩こしょうで味をととのえる。

## ● 台所ワンポイント

- \* 春キャベツは炒めすぎないことがポイントです!
- \* えびは、いかやホタテ、冷凍のシーフードミックスに置き換えてもよいでしょう。
- \* 葱とにんにくは、焦げないように気をつけて香りをしっかり出しましょう。お好みで、唐辛子や生姜などを足してもおいしく召し上がれます。

えびと春キャベツの  
香味炒めの  
栄養価(1人分)

エネルギー  
141 kcal

たんぱく質  
9.6 g

脂質  
6.5 g

塩分  
0.7 g

