

4月ver.

カルシウムが摂れる/  
管理栄養士が考えたおすすめレシピ

# 干しえびとアスパラの塩焼きそば

## 材料

【2人分】

中華麺	…2玉(300g)	A	鶏がらスープの素	…小さじ1
アスパラガス	…6本		塩	…少々
まいたけ	…1/2パック		こしょう	…少々
干しえび	…12g			
にんにく	…1かけ			
ごま油	…大さじ1			



1人分335kcal/塩分1.6g



## つくり方

- ①中華麺の袋に切れ目を入れ、500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ②干しえびは水につけて戻し、戻し汁を50cc程取り分けておく。
- ③アスパラガスは斜め切り、にんにくはみじん切り、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。
- ④フライパンにごま油と③のにんにくを入れて熱し、香りが立ったら、残りの③の材料を加えて中火で炒める。
- ⑤④に①、②の干しえび、戻し汁、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。



**アスパラガスは春から初夏が旬の食材です！**  
アスパラガスやまいたけはビタミンDを多く含み、カルシウム豊富な干しえびと一緒に摂取するとカルシウムの吸収を助けます♪