桜えびとにらの炒めそば
（ハーフサイズ）

材料（2 人分）

乾そば	100g
胡麻油	小 1/2
にら	3 本
もやし	40g
桜えび	大 1 弱
胡麻油	大 1/2
サラダチキン	40g
紅生姜（千切り）	小 1
ポン酢しょうゆ	大 1 弱

＜準備＞
サラダチキンは食べやすい大きさに裂いておく。
にらは 3cm 幅に切る。

① 乾そばは規定の茹で時間の 1 分前でざる揚げする。ざる揚げ直前に 3cm 幅に切ったにらと、もやしを加えさっと茹でる。さっと水洗いし、しっかり水気を切り、胡麻油小 1 をまぶしておく。
② フライパンに胡麻油と桜えびを加え、弱火で香りが立つまで加熱する。
③ ①を加え、強火で少し焦げ目をつける。残りの材料を加え、ひと混ぜしポン酢しょうゆで味を調える。

（エネルギー229kcal／たんぱく質 12.4g／脂質 4.5g／炭水化物 34.7g／塩分 0.8g）

レシピ企画　管理栄養士:小金澤衣里氏