

簡単！野菜レシピ55

1日に野菜
350gを目標に

献立名

きのこの甘みそ炒め

ヘルスマイト
おすすめレシピ

<材 料>	<2人分>	
しめじ	50g	
えのきだけ	50g	
しいたけ	50g	
サラダ油	小さじ1	
酒	小さじ1	
	みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ1



<作り方>

- ① しめじ、えのきだけは、石づきを切り落としてほぐす。
しいたけは、石づきを切り落とし、縦4等分に切る。
- ② フライパンに油を敷き、中火で熱し、①を入れて炒める。
- ③ 酒をふり、みそ、砂糖を加えて炒める。

<1人分 栄養価 >

エネルギー 55kcal たんぱく質 3.0g 食塩相当量 0.7g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ (<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ で検索

千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部