

長いも・ミニトマト・しめじの食感が楽しい！
よく噛んで召し上がれ！

長いもの シャキシャキ チーズ炒め

チーズの
コクと塩気を
いかして！



青のり・ごま油
の風味が豊か！
食塩は少なめに！

【材料】(2人分)

・長いも	160g
・ミニトマト	40g(3個)
・しめじ	50g(1/2パック)
・ピザ用チーズ	20g
・青のり	少々
・食塩	少々
・ごま油	小さじ1/2

【作り方】

- ① 長いもは皮をむき1×4cmのひょうし切りにする。ミニトマトは洗い、しめじはほぐしておく。
- ② フライパンにごま油を熱し①を入れ炒める。長いもに少しこげ目がつき、しめじがしんなりしたら食塩をふり熱いうちにチーズを入れからめる。
- ③ 器に盛り、青のりをふりかける。

【1人分栄養価】

エネルギー：102kcal たんぱく質：3.9g 脂質：3.6g 食塩相当量：0.6g

(日本食品成分表2021(八訂)スマート栄養計算Ver7.1)

作成：稲毛区健康課 問い合わせ：043-284-6494