

きのこの甘みそ炒め

〈材料／2人分〉

	しめじ	50g
	えのきだけ	50g
	生しいたけ	50g
	油	小さじ1(4g)
A	酒	小さじ2(10g)
	みそ	小さじ2(12g)
	砂糖	小さじ1(3g)



〈作り方〉

- ①しめじ、えのきだけは、石づきを取り除いてほぐす。
生しいたけは、石づきを取り除いて、うす切りにする。
- ②Aを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油と①を入れて中火で炒め、しんなりしたら、②を加えて味がなじむように炒める。



〈メモ〉・きのこの種類を変えてアレンジすることもできます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 60kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.4g 炭水化物 4.6g 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

検索

