

にら と えのき茸 の 炒め和え



4月のレシピ【(主食) たけのこの炊き込みご飯】と
5月のレシピ【(主菜) 蒸し鶏オニオンソースかけ】に
ぴったりの副菜です♪



...献立意向...

- * ごま油の香りときのこの旨味、すりごまの風味を活かし、最後に醤油を加えることで塩分が少なくても美味しく食べることができる1品です。
- * 調理時間が短く、フライパンだけで手軽に作ることができます。
- * 油を少量使うことで、β-カロテンやビタミンAの吸収も良くなり、野菜もたっぷり摂れます。
- * 手に入りやすい季節の野菜やきのこ類を組み合わせさせて作ってみてください。

献立名: にらとえのき茸の炒め和え		1人分栄養価: エネルギー 87kcal たんぱく質 3.1g 脂質 5.9g 炭水化物 7.7g 食塩相当量 0.5g
材料: 2人分		作り方:
にら	100g	① にらは3cmくらいの長さに切る。 ② えのき茸は石付きを除き3cmくらいの長さに切る。 ③ 人参は薄切りにしてから食べやすい長さのせん切りにする。 ④ フライパンにごま油を熱し、人参、えのき茸、もやし、にらの順に炒め野菜がしんなりしたら醤油をまわし入れ火を止め、すりごまを加える。
えのき茸	50g	
人参	50g	
もやし	50g	
ごま油	小さじ2	
醤油	小さじ1	
すりごま	小さじ2	

