

9月のレシピ

【副菜】 野菜 30g きのこと80g

【1人分栄養価】 エネルギー78kcal
たんぱく質3.7g 食塩相当量0.6g

きのこのしょうが炒め



材料【4人分】

しいたけ	120g (4個)	しょうが	30g
しめじ	100g (半パック)	油	8g (小さじ2)
えのき茸	100g (半パック)	酒	10g (小さじ2)
長ねぎ	100g (1本)	しょうゆ	12g (大さじ1)

【作り方】

①しいたけは石づきを取って薄切りにする。
しめじとえのき茸は石づきを取ってほぐす。



②長ねぎは斜め薄切りにする。
しょうがは千切りにする。



③フライパンに油をしき、きのこと長ねぎを
中火で炒める。



④長ねぎがやわらかくなったら、しょうがと
調味料を入れて強火でさっと炒める。
器に盛り付ける。



旬のしいたけ。骨を強くするビタミンDを多く含みますが、軸が上になるように並べて、日光に30分程当ててから調理するとさらに増えます。