

3月のレシピ

【副菜】野菜 20g

【1人分栄養価】 エネルギー138kcal
たんぱく質5.1g 食塩相当量0.6g

しいたけとコーンのソテー



材料【4人分】

生しいたけ	8個 (280g)	バター	8g (小さじ2)
コーン缶	80g (大さじ4)	しょうゆ	12g (小さじ2)
油	8g (小さじ2)	こしょう	少々

【作り方】

①しいたけは水洗いせず、気になるようであればキッチンペーパーで拭く。

②しいたけは石づきを切って、軸を上にし、十字に切る。



③フライパンに油をしき、しいたけを中火で炒める。断面を下にしながらかく。



④しいたけがしんなりしてきたら、コーンを入れ、バター、醤油、こしょうを入れてさっと炒めたら完成。



旬のしいたけ。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。軸を上にして30分日光に当てるとビタミンDが増加します。