

キャベツとエリンギのペペロンチーノ炒め

栄養士コメント

エリンギにはストレス解消効果のあるビタミンDが含まれています。ビタミンCの豊富なキャベツと一緒にオリーブオイルとにんにくでペペロンチーノ炒めにしました。

作り方

- ①フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて温める。
- ②香りが出てきたら、キャベツ、エリンギを炒める。
- ③野菜に火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。



成分値 (1人分)

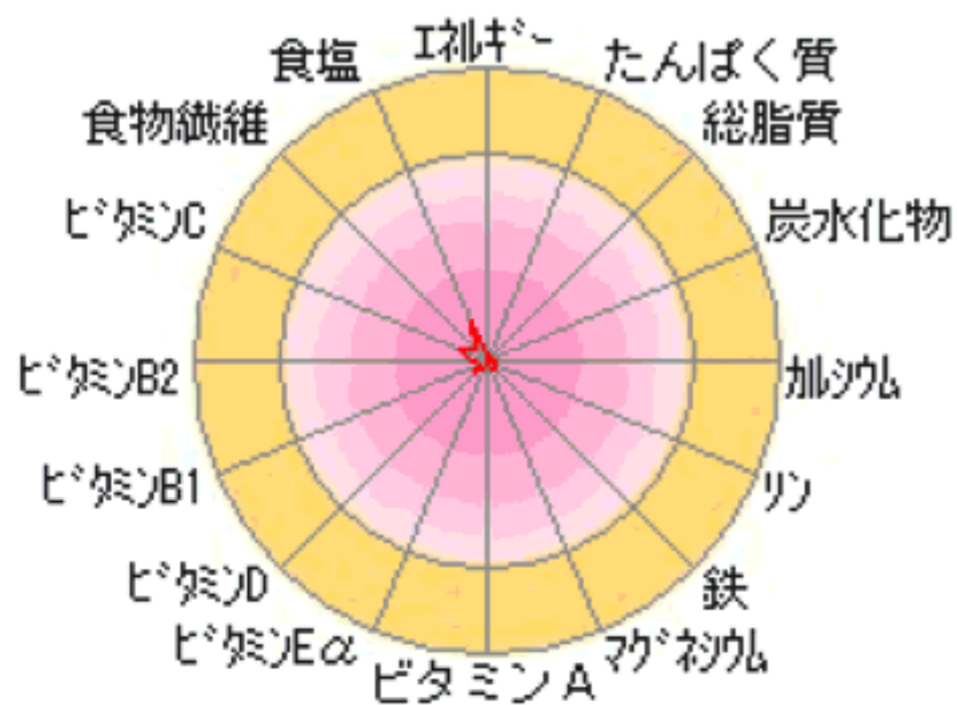
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	21 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	3.1 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンEα	0.1 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.07 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.3 g

1. キャベツ	30 g
食べやすい大きさに切っておく。	
2. エリンギ	20 g
食べやすい大きさに切っておく。	
3. オリーブ油	1/4 小サジ
4. にんにく	少々
5. やさしお	1/8 小サジ
6. 黒こしょう	少々



(黄色い部分が範囲内です)