



アスパラとじゃがいものマヨマスタードソテー

栄養士コメント

アスパラに含まれるアスパラギン酸は疲労回復や免疫力向上に効果的です。

余計な油は使わず、マヨネーズの油で野菜を炒めました。

作り方

①熱したフライパンにマヨネーズを入れ、アスパラ、じゃがいもを炒める。

②マスタードを加え、味を整える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	35 kcal
2. たんぱく質	0.9 g
3. 総脂質	1.6 g
4. 炭水化物	4.4 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	21 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	6 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	9 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. グリーンアスパラガス	1 本
かまを取り、斜め切りにする。	
2. じゃがいも	20 g
千切りにする。	
3. 粒マスタード	1/4 小S
4. マヨネーズハーフ	1 小サジ

