



えびとセロリのバターぽん酢炒め

栄養士コメント

えびに含まれるタウリンはコレステロールの代謝を促し、血液をさらさらにしてくれる効果があります。

食物繊維たっぷりのセロリ、エリンギと一緒にバターとポン酢で炒めました。

作り方

- ①フライパンにバターをひき、えび、セロリ、エリンギを炒める。
- ②ポン酢を加えサッと炒める。



成分値 (1人分)

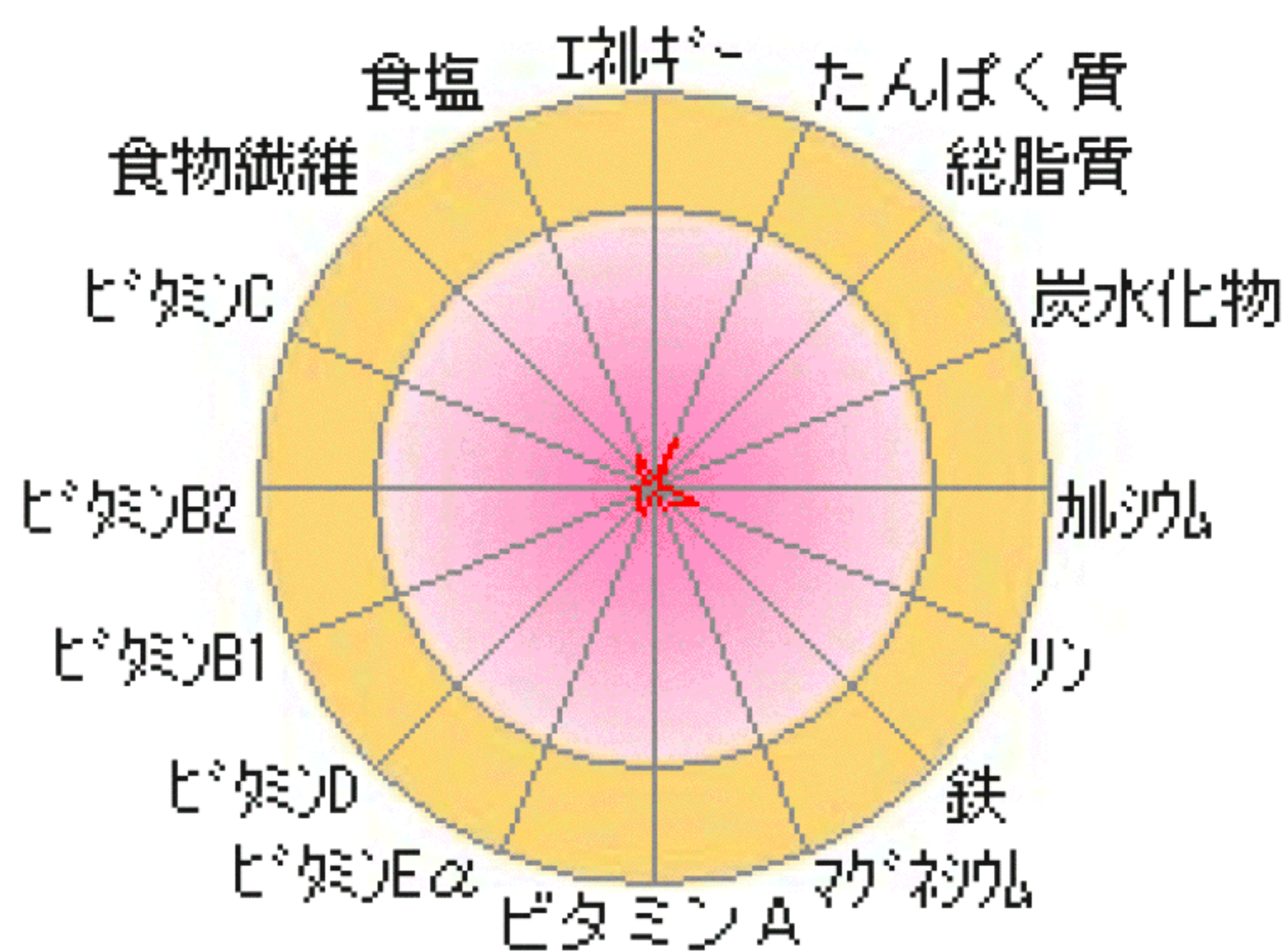
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	47 kcal
2. たんぱく質	7.5 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	2.6 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	129 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	20 mg
9. ビタミンA	7 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.09 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	1.4 g
16. 食塩	0.2 g

1. えび (車えび, 養殖)	30	g
2. セロリ	30	g
3. エリンギ	20	g
4. バター	1/4	小サジ
5. 減塩だしポン酢	1/4	小サジ



(黄色範囲内です)