



長芋とピーマンのバターしょうゆ炒め

栄養士コメント

長芋には血圧を下げる働きのあるコリンが含まれています。
 ビタミンCが豊富なピーマンと炒め物にしました。
 かつお節を加えることでうま味をアップさせました。

作り方

- ①長芋、ピーマンはそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- ②温めたフライパンにバターをひき、長芋、ピーマンを炒める。
- ③長芋、ピーマンに火が通ったら、こしょう、かつお節、しょうゆを加え、サッと炒める。



成分値 (1人分)

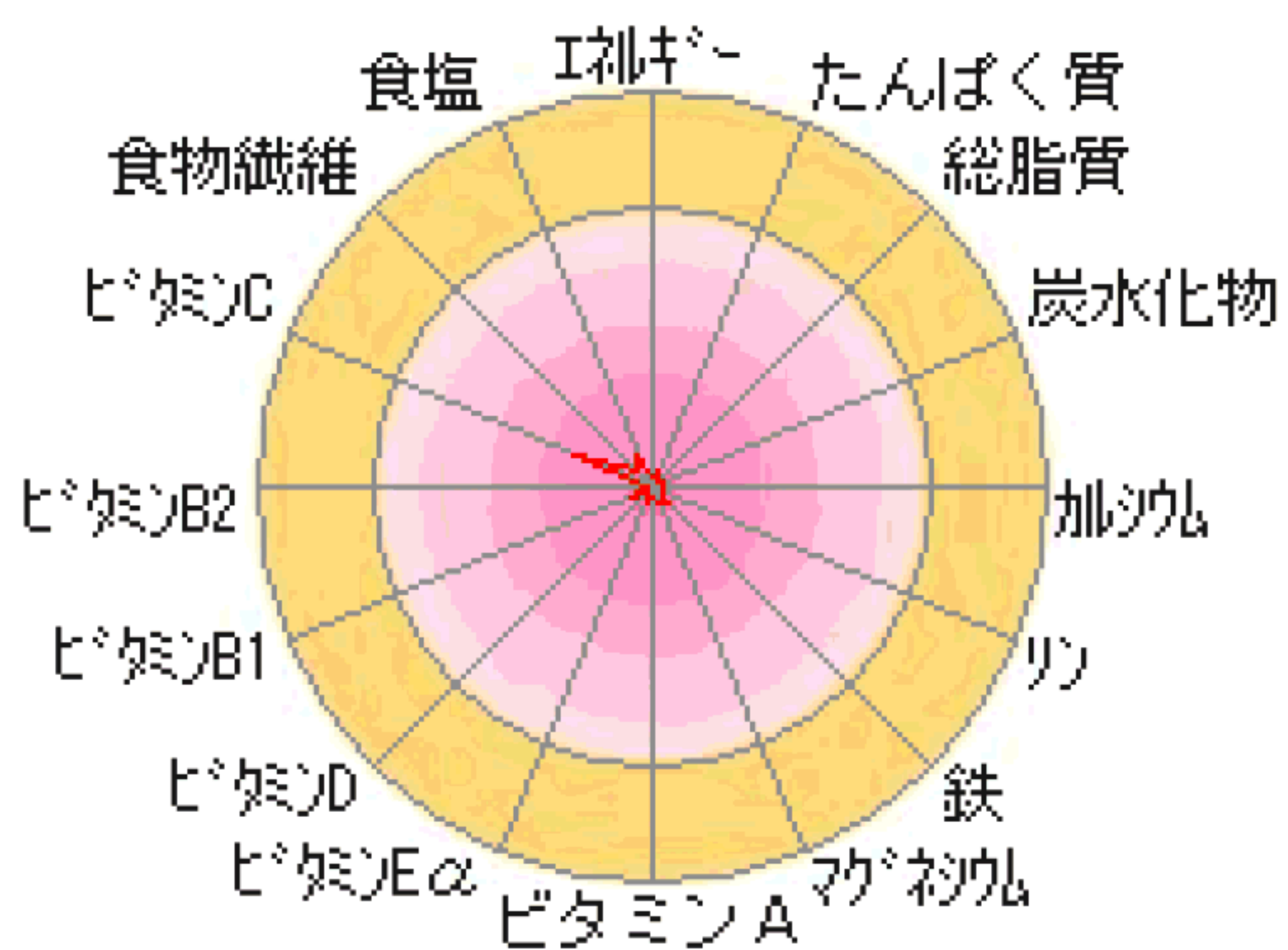
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	59 kcal
2. たんぱく質	2.6 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	10.1 g
5. カルシウム	13 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	15 μg
10. ビタミンEα	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	27 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.2 g

1. 長芋	60	g
2. ピーマン	1	個
3. バタ	1/4	小サジ
4. 黒こしょう		少々
5. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
6. かつお節	1	つまみ



(黄色範囲内です)