

オクラとしめじのめんつゆ炒め

栄養士コメント

オクラとしめじには食物繊維が豊富で、整腸作用やコレステロールを排出する作用、便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるとされています。

作り方

- ①オクラは食べやすい大きさに切り、しめじは食べやすい大きさに裂く。
- ②温めたフライパンに油をひき、オクラ、しめじを加え、よく炒める。
- ③オクラ、しめじに火が通ったら、めんつゆ、かつお節を加えてサッと炒める。



成分値 (1人分)

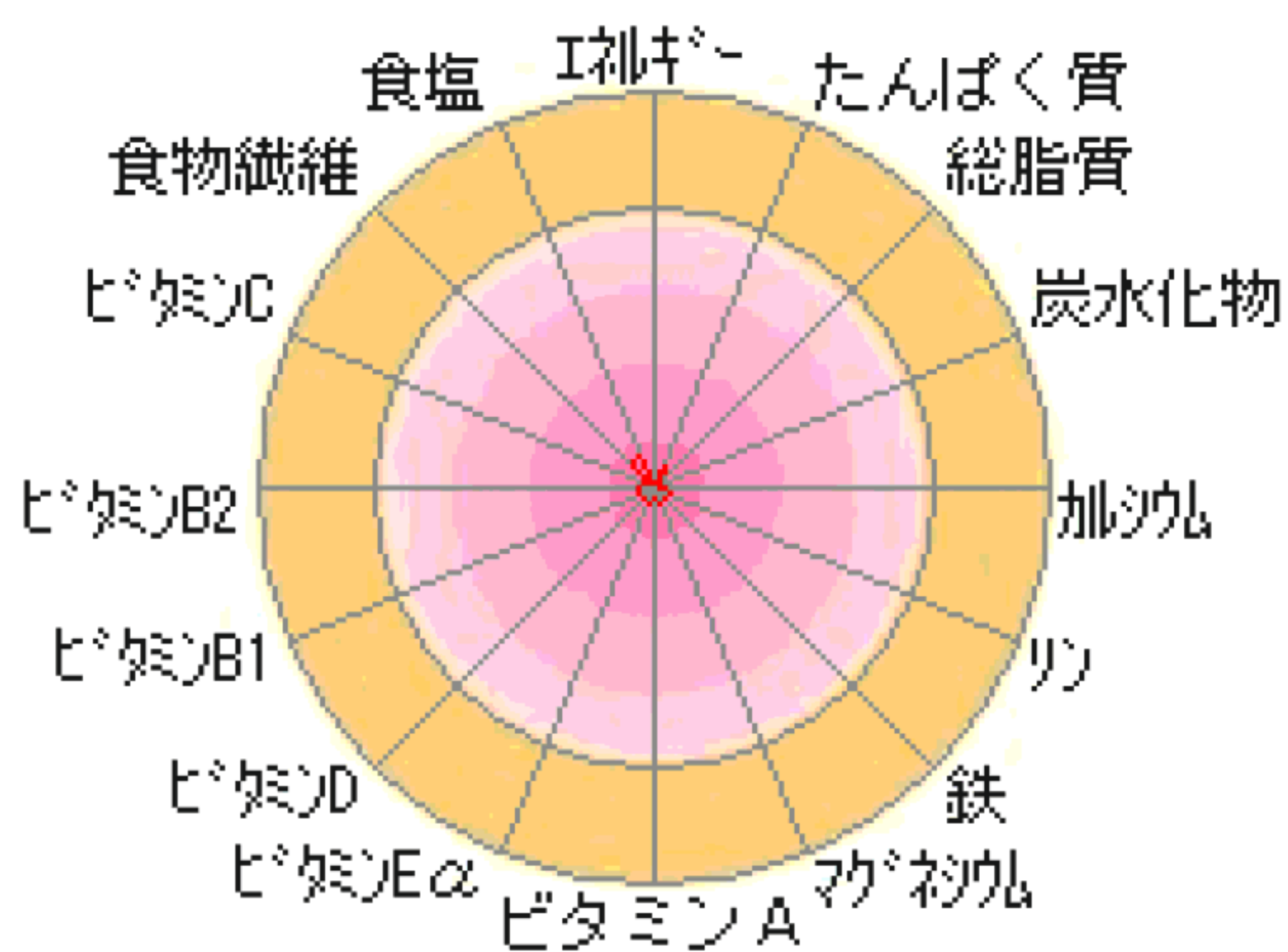
摂取値 単位

材料 (1人分)

分量 単位

1. エネルギー	28 kcal
2. たんぱく質	3.4 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	3.2 g
5. カルシウム	23 mg
6. リン	43 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	14 μg
10. ビタミンEα	0.4 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	3 mg
15. 食物繊維	2.0 g
16. 食塩	0.2 g

1. オクラ	3	本
2. しめじ(ぶなしめじ)	20	g
3. サラダ油	1/4	小サジ
焼き油		
4. 減塩だしつゆ	1/2	小サジ
5. かつお節	1	つまみ



(黄色い範囲内です)