



ほうれん草としめじのバター炒め

栄養士コメント

カルシウムたっぷりのほうれん草をバターで炒めました。しめじに含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けてくれます。

作り方

- ①ほうれん草は食べやすい大きさに切っておく。しめじは食べやすい大きさに裂いておく。
- ②フライパンにバターをひき、ほうれん草、しめじ、を炒める。
- ③ほうれん草がしなっとしてきたらしょうゆを加える。



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	24 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	1.5 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	27 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	22 mg
9. ビタミンA	115 μg
10. ビタミンEα	0.6 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	1.2 g
16. 食塩	0.1 g

1. ほうれん草-----	30	g
2. しめじ(ぶなしめじ)-----	10	g
3. バター-----	1/2	小サジ
4. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ

