



かぼちゃのハニーマスタード炒め

栄養士コメント

かぼちゃには抗酸化力のあるビタミンA、C、Eが豊富で老化防止に効果的です。

かぼちゃと蜂蜜の甘さで、おやつとしても食べていただける一品です。

作り方

かぼちゃを薄切りにする。

温めたフライパンにオリーブオイルをひき、かぼちゃを炒める。

かぼちゃに火が通ったら、マスタード、はちみつで味を整える。



成分値 (1人分)

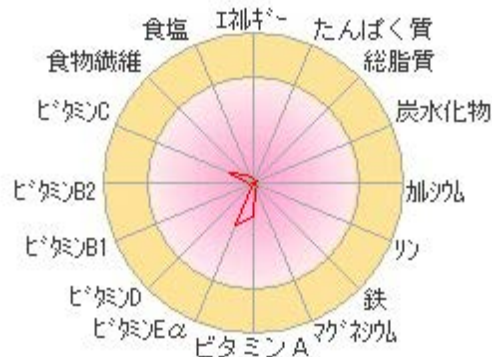
摂取値 単位

1. エネルギー	63 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.4 g
4. 炭水化物	11.9 g
5. カルシウム	10 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	165 μg
10. ビタミンE	2.6 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	0.05 mg
14. ビタミンC	22 mg
15. 食物繊維	1.8 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. かぼちゃ	50	g
2. オリーブ油	1/4	小サジ
3. 粒マスタード	1/4	小S
4. はちみつ	1/4	小サジ



(黄色い範囲内です)