



# なめこほうれん草のバター炒め

## 栄養士コメント

なめこのネバネバ成分であるムチン、ほうれん草や人参に多い カロテンはそれぞれ粘膜を保護してくれる作用があり、消化・吸収を助ける作用や、風邪予防に効果的です。

## 作り方

ほうれん草、人参は食べやすい大きさに切る。  
なめこは石づきを取って食べやすい大きさに裂いておく。

温めたフライパンにバターを入れ、なめこ、ほうれん草、人参を炒める。

ほうれん草がしなっとしてきたら、しょうゆを加え、サッと炒める。



## 成分値 (1人分)

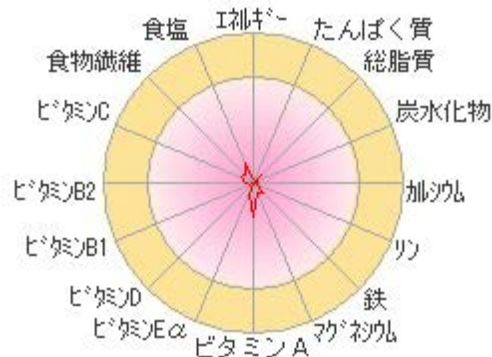
摂取値 単位

1. エネルギー	50 kcal
2. たんぱく質	1.2 g
3. 総脂質	4.2 g
4. 炭水化物	2.7 g
5. カルシウム	18 mg
6. リン	34 mg
7. 鉄	0.7 mg
8. マグネシウム	24 mg
9. ビタミンA	167 μg
10. ビタミンE	0.7 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	0.08 mg
14. ビタミンC	11 mg
15. 食物繊維	1.6 g
16. 食塩	0.3 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. なめこ-----	20	g
2. ほうれん草-----	30	g
3. 人参-----	5	g
4. バター-----	5	g
5. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ



(黄色い部分が範囲内です)