



# 菜花とエリンギのペペロンチーノ

## 栄養士コメント

旬の菜花はビタミンC、カルシウム、カロテンが豊富です。香り高いニンニクで炒めることで調味料を減らすことができます。エリンギなどのきのこ類は食物繊維が豊富です。

## 作り方

フライパンにオリーブオイル、にんにく、唐辛子を入れて加熱する。

香りが出てきたら菜花、エリンギを炒める。

野菜に火が通ったらしょうゆ、黒こしょうで味を整える。



## 成分値 (1人分)

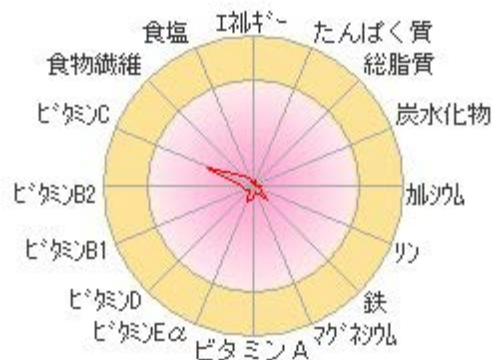
摂取値 単位

1. エネルギー	31 kcal
2. たんぱく質	2.3 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	4.4 g
5. カルシウム	49 mg
6. リン	55 mg
7. 鉄	1.0 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	54 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	0.2 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	40 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.1 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. 菜の花-----	30	g
3cmぐらいの長さに切る。		
2. エリンギ-----	20	g
食べやすい大きさに切る。		
3. オリーブ油-----	1/4	小サジ
4. にんにく・みじん切り-----	1/2	かけ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4	小サジ
6. 黒こしょう-----		少々
7. 赤唐辛子-----		少々
お好みでいれてください。		



(黄色い部分が範囲内です)