



チンゲンサイと桜エビのガーリック炒め

栄養士コメント

チンゲンサイには塩分を排出してくれるカリウムが豊富です。

にんにく、桜エビで香りを出し、少ない塩分でも美味しくいただけるようにしました。

作り方

チンゲンサイは食べやすい大きさに、にんにくはみじん切りにする。

熱したフライパンにゴマ油をひき、にんにくを炒める。

にんにくの香りがしたらチンゲンサイ、桜エビを炒める。

チンゲンサイがしなっとしてきたらしょうゆを加える。



成分値 (1人分)

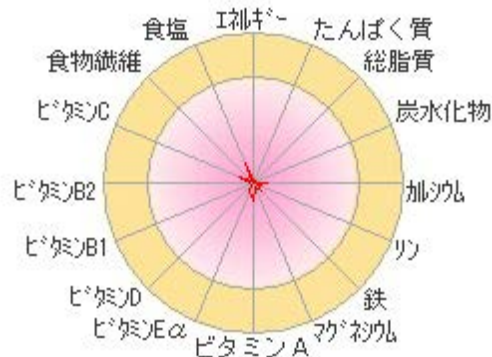
摂取値 単位

1. エネルギー	19 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	1.1 g
4. 炭水化物	1.3 g
5. カルシウム	70 mg
6. リン	31 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	85 μg
10. ビタミンE	0.5 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.02 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	12 mg
15. 食物繊維	0.6 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. チンゲンサイ-----	50	g
2. 桜えび-----	1	g
3. ごま油-----	1/4	小サジ
4. 減塩しょうゆ-----	1/2	小サジ
5. にんにく-----		少々



(黄色 範囲内です)