



# もやしバター蒸し

## 栄養士コメント

電子レンジを使ったお手軽な一品です。  
蒸す調理法は一番栄養素を保てるのでオススメです。  
レモン汁を加えることでサッパリといただけます。



## 作り方

もやしは洗ってひげ根を取り、水気を切っておく。  
耐熱皿にもやしを広げ、こしょうをふり、バターを散らす。  
ふんわりとラップをかけ、レンジ600wで4分加熱する。  
レンジから取り出し、サッと混ぜる。

## 成分値 (1人分)

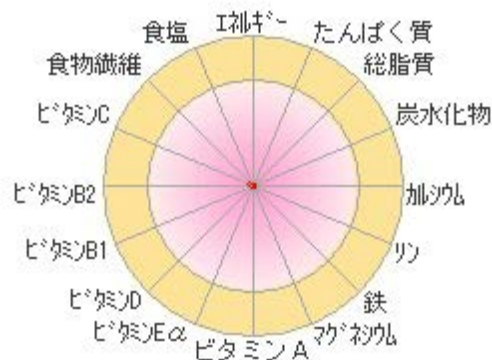
摂取値 単位

1. エネルギー	15 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	1.7 g
5. カルシウム	6 mg
6. リン	15 mg
7. 鉄	0.1 mg
8. マグネシウム	5 mg
9. ビタミンA	5 μg
10. ビタミンE	0.1 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	0.03 mg
14. ビタミンC	6 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.0 g

## 材料 (1人分)

分量 単位

1. もやし-----	60	g
2. バター-----	1	g
3. レモン(果汁)-----	1/4	小サジ
4. 黒こしょう-----		少々
5. パセリ・乾-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)