



筍とニラのジンジャーソテー

栄養士コメント

たけのこは疲労回復に効果的なアスパラギン酸を豊富に含む食材です。

香味野菜のニラと生姜、炒め油のバターで少量のしょうゆで物足りなさを感じさせないメニューです。

作り方

たけのこは一口大に、ニラは食べやすい長さに切る。調味料、おろした生姜を合わせる。

温めたフライパンにバターをひき、たけのこを炒める。

たけのこに火が通ったら、ニラ、調味料を入れ、ニラに火が通るまで炒める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	39 kcal
2. たんぱく質	1.6 g
3. 総脂質	1.8 g
4. 炭水化物	3.8 g
5. カルシウム	15 mg
6. リン	30 mg
7. 鉄	0.2 mg
8. マグネシウム	8 mg
9. ビタミンA	68 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	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.06 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.3 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. たけのこ	30	g
2. ニラ	20	g
3. 生姜		少々
4. バター	1/2	小サジ
<調味料>		
5. 減塩しょうゆ	1/2	小サジ
6. 酒・上撰	1/2	小サジ
7. みりん	1/2	小サジ



(黄色い枠内です)