



そら豆とじゃがいものガーリック炒め

栄養士コメント

そら豆に含まれる食物繊維、じゃがいもに含まれるビタミンCは動脈硬化の予防に効果的な栄養素です。
ニンニクの香りが食欲をそそる一品です。

作り方

そら豆はさやから出して茹で、冷めたら皮を剥いて半分にする。

熱したフライパンに油をひき、ニンニクを炒める。

ニンニクの香りがしてきたらそら豆、じゃがもを入れて炒める。

じゃがいもに火が通ったら、しょうゆを加え、サッと炒める。



成分値 (1人分)

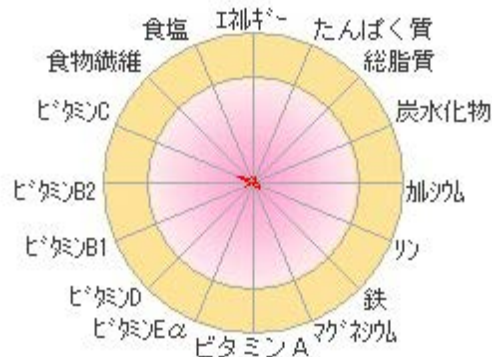
摂取値 単位

1. エネルギー	49 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	1.0 g
4. 炭水化物	7.7 g
5. カルシウム	4 mg
6. リン	48 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	11 mg
9. ビタミンA	3 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	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	0.8 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. そらまめ----- 小さめ4粒	15 g
2. じゃがいも-----	30 g
3. にんにく-----	少々
4. サラダ油-----	1/4 小サジ
5. 減塩しょうゆ-----	1/4 小サジ



(黄色 範囲内です)