



青梗菜と椎茸のオイスターソース炒め

栄養士コメント

チンゲン菜はカルシウムの豊富な食材です。椎茸に含まれるビタミンDと一緒に食べる事で吸収率がアップします。また、赤ピーマンはビタミンCを豊富に含んでいます。野菜の食感を残すことで食べ応えがアップします。コクと風味のあるオイスターソースを少量使用し、塩分量を抑えています。



作り方

①フライパンにサラダ油を熱して、しいたけ、チンゲンサイ、生姜、こしょうを入れて炒める。火が通ったら、オイスターソース、赤ピーマンを入れて、よくからめる。

成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	37 kcal
2. たんぱく質	1.3 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	4.5 g
5. カルシウム	44 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	14 mg
9. ビタミンA	94 μg
10. ビタミンEα	1.9 mg
11. ビタミンD	0.4 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.11 mg
14. ビタミンC	63 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. チンゲンサイ	40 g
2 c m程の幅に切る	
2. しいたけ	2 枚
薄切りにする	
3. 赤ピーマン	30 g
薄切りにする	
4. サラダ油	1/2 小サジ
5. オイスターソース	1/2 小サジ
6. こしょう	少々
7. 生姜	少々



(黄色い範囲内です)