



豆苗とセロリの炒め物

栄養士コメント

野菜のシャキシャキ感がほどよく残るようにサッと炒めました。少量の味付けですが、ごま油の香ばしさとツナの旨味でカバーしています。

作り方

- ①セロリは斜めにスライスする。豆苗は根から切り落としサッと水洗いする。長ければ食べやすい大きさに切ってください。
- ②フライパンにごま油、①の豆苗、セロリを加え炒める。途中ツナ、黒こしょうを加え、火を止める寸前でだし醤油を入れて出来上がり。



成分値 (1人分)

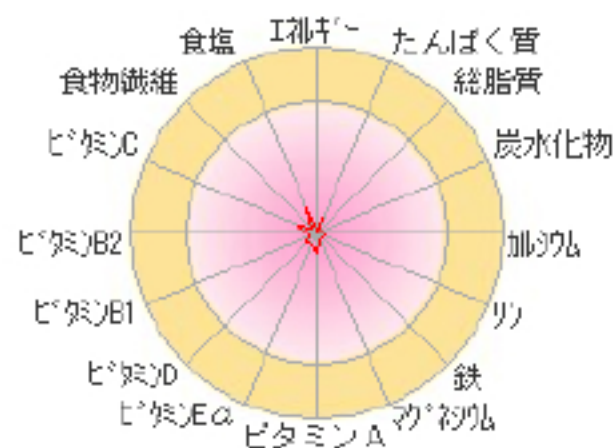
摂取値 単位

1. エネルギー	25 kcal
2. たんぱく質	4.5 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	1.8 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	57 mg
7. 鉄	0.3 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	78 μg
10. ビタミンE α	0.6 mg
11. ビタミンD	0.6 μg
12. ビタミンB1	0.06 mg
13. ビタミンB2	0.08 mg
14. ビタミンC	14 mg
15. 食物繊維	1.0 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. トウモロコシ(芽ばえ)・生	30	g
2. セロリ	20	g
3. ツナ缶(水煮フレーク)ライト	20	g
4. 黒こしょう		適宜
5. ごま油		適宜
6. だししょうゆ	1/2	小サジ



(黄色 範囲内です)