

きのここと豆苗のペペロンチーノ

野菜は
1日 349g 以上
を目標に！



このレシピで
1人約 100g の
野菜（きのこ含
む）を食べるこ
とができます

（4人分の材料と下準備）

エリンギ 1袋（100g）・・・1cm×3cmくらいの短冊切り。

しめじ 1袋（100g）・・・石づきをとり、ほぐしておく。

まいたけ 1パック（100g）・・・食べやすい大きさにちぎる。

豆苗 1パック（120g）・・・根元を切り、4等分に切る。

オリーブ油 小さじ2

にんにく 1かけ（10g）・・・芽をとり、すりおろしておく。

（チューブ可）

塩 小さじ1/3

穀物酢 小さじ1

一味唐辛子 少々

（作り方）

①フライパンにオリーブ油とにんにくを入れ、弱火で1分程度炒める。エリンギ、しめじ、まいたけを入れ中火で1分程度炒める。

②豆苗と塩を入れる。1～2分程度炒めて、しんなりしてきたら酢を入れ、全体にからめるように炒めて火を止める。

③器に盛り付け、一味唐辛子をかける。

栄養価（1人当たり）

エネルギー44kcal たんぱく質 3.2g 脂質 2.5g 炭水化物 5.8g 食物繊維 3.8g カルシウム 11mg
鉄分 0.6g 食塩相当量 0.5g（1日の塩分摂取目標量は男性 7.5g 女性 6.5g、血圧が高い方は6g未満）