



クリエイト
栄養士考案!

糖質を考える人の 健康レシピ



ねぎときのこのバター醤油炒め



《材料》(1人分)

- ・ねぎ 1/2本(40g)
- ・エリンギ 1個(40g)
- ・バター 5g
- ・醤油 小さじ1

栄養成分 (1人分)

エネルギー：63kcal
たんぱく質：2.2g
脂質：4.3g
炭水化物：6.3g
食物繊維：2.4g
糖質：3.9g
食塩相当量：1.0g
葉酸：57μg

《作り方》

- ①ねぎとエリンギを食べやすい大きさに切る
- ②フライパンにバターを熱し、①を炒める
- ③②に醤油を加えさらに炒めて完成



**たったの3分で、簡単調理！！
お弁当のおかずにもよし！**