



簡単嬉しいおいしい 時短レシピ



ごま香る! にんじんと舞茸のオイスターソース炒め



《材料》(4人分)	
・にんじん	中1本
・舞茸	1株
・豆苗	1袋
・オイスターソース	大さじ1
A・みりん	大さじ1
・鶏ガラだし	小さじ1
・生姜チューブ	5cm
・ごま油	大さじ1

栄養成分 (1人分)
エネルギー: 66kcal
たんぱく質: 1.9g
脂質: 3.3g
炭水化物: 8.0g
食物繊維: 2.2g
食塩相当量: 0.6g
レチノール活性当量: 321 μ gRAE

《作り方》

- ① にんじんの皮をむき、細切りにする。舞茸は石づきを取りほぐしておく。
- ② 豆苗は根元を切り、水洗いして半分に切る。(袋のまま切ると簡単!)
- ③ フライパンにごま油と生姜を入れ、にんじんと舞茸を炒め、Aを加える。
- ④ 全体に味が馴染んだら、豆苗を入れてさっと炒め、すりごまを振って完成!

☆レチノール活性当量とは…
体の中で、ビタミンAとして働く成分の量を示します。
これらは脂溶性のため、油と炒めることで吸収率UPが期待されます。



豆苗は生でも食べられる食材。 短時間で色よく仕上げるのがポイントです★