



クリエイト
栄養士考案!

高たんぱく・低糖質 を考える人の健康レシピ



しめじと鶏むね肉のんにく醤油炒め

簡単! 炒め物♪



《材料》(2人分)

| | |
|-------|-----------|
| しめじ | 1袋分(100g) |
| 鶏むね肉 | 300g |
| もやし | 50g |
| にら | 30g |
| んにく | 1片(3g) |
| 片栗粉 | 少々 |
| ★しょうゆ | 大さじ1 |
| ★料理酒 | 大さじ1 |
| ★サラダ油 | 適量 |

栄養成分(1人分)

| | |
|-------|-----------|
| エネルギー | : 225kcal |
| たんぱく質 | : 36.9g |
| 脂質 | : 5.7g |
| 炭水化物 | : 6.5g |
| 食物繊維 | : 3.3g |
| 糖質 | : 3.7g |
| 食塩相当量 | : 1.5g |



《作り方

- ①鶏むね肉は、1口大に切り、片栗粉を薄くまぶし、なじませる。フライパンに油を敷き、んにくを炒める。
- ②鶏むね肉を炒め、火が通ったら、もやしとしめじ、5cmほどの大きさに切ったにらを入れて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、★の調味料を入れ、味を付け、お皿に盛り付けたら出来上がり♪

鶏肉をウインナーに変えてもgood♪

味付けをポン酢しょうゆに変えても美味しく頂けます♪