

# かいわれとしめじのソテー

クリエイト  
栄養士考案!



## 材料(1人分)

かいわれ	15g(1/3パック)
しめじ	30g(1/6パック)
ピーマン	20g(1/2個)
バター	4g

## 栄養成分(1人分)

エネルギー: 42kcal	炭水化物: 3.0g
たんぱく質: 1.3g	食物繊維: 1.6g
脂質: 3.5g	食塩相当量: 0.1g

## 作り方

- ①しめじ、かいわれの根元を切り落とし、ピーマンはヘタと種を取り除いて細切りにする。
- ②熱したフライパンにバターを入れて溶かし、①のしめじとピーマンを入れて炒める。
- ③①のかいわれを入れてさっと炒め合わせ、器に盛って完成!

## POINT

バター風味としめじの旨みで味付けばっちり!!  
あと1品ほしい!というときにパパッと簡単に作れます♪  
お弁当の副菜にも◎

