

豆苗ときのこの炒め物

食物繊維が豊富なきのこを使い、シャキシャキした食感が楽しめる豆苗と合わせた 1 品です。塩と黒こしょうだけのシンプルな味付けで、きのこの旨味やベーコンの香りが引き立ち食欲をそそります。



ひとり分あたりの 栄養価



たんぱく質 7.9g 脂質 12.4g 炭水化物 6.0g

●材料 (2 人分)

・豆苗	1 袋(根元カットして 100g)
・しめじ	1 袋(100g)
・まいたけ	1 袋(100g)
・ベーコン	3 枚

・食塩	少々
・黒こしょう	少々

●作り方

- ① 豆苗（根元カット済み）は、さっと水洗いをします。水気を切った後、5cm の長さに切ります。
- ② しめじは石づきを落として 1 つずつに裂いていきます。
- ③ まいたけを食べやすい大きさに裂いていきます。
- ④ ベーコンを 2cm 幅程度に切ります。
- ⑤ フライパンを温めて中火にし、ベーコンを炒めます。軽くあぶらが出てきたら豆苗、しめじ、まいたけも入れて炒めます。
- ⑥ 全体に火が通ってしんなりしてきたら、塩と黒こしょうを少々振り入れます。よくかき混ぜて味を均一にしたら完成です。

※「塩分」は「食塩相当量」をあらわしています。