

栄養素・食材は
“チームワーク”
が大切です♡

A  **K**  **B**  **まるっと炒め**

ひとくち栄養メモ

A えび

たんぱく質の不足は、体力低下・免疫力低下につながります。エビに含まれるたんぱく質量は100g当たり18.4g。(成人1日必要量の約1/3) また、コレステロールの吸収を抑える、心臓や肝臓の機能を高める、高血圧予防などの効果が期待される「タウリン」も多く含まれています。

Kきのこ

きのこに多く含まれるβ-グルカン(食物繊維)には免疫細胞の働きを活発にし、免疫力を上げる効果が期待できます。その中でも“舞茸”はトップクラス!

B ブロccoli

ビタミンA・C・Eをあわせ持つスーパーstar! 油調理で栄養素の吸収も高まります。



1人分の栄養価

エネルギー	139kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	3.8g
食塩相当量	1.1g

ビタミンA	73μg
ビタミンC	132mg
ビタミンE	4.4mg
食物繊維	4.5g

Point

エリンギは1.5cm厚さの輪切りにすることで、食感が楽しめます。

ごま油を“オリーブオイル”にかえると『 Pasta 』料理にもアレンジできます。

大粒むきえびが、調理しやすく、食感プリプリでおすすめ!

材料(4人分)

冷凍むきえび	280g	
酒	少々	
舞茸、エリンギ	各1パック	
パプリカ(赤・黄)	各1/2個	
ブロッコリー	1/2株(150g)	
A	にんにく(みじん切り)	小さじ1/2
	長ねぎ(みじん切り)	小さじ1/2
	鷹の爪	好みの辛さで調節
	ごま油	小さじ2
B	鶏がらスープ	50ml
	酒	小さじ1/2
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
ごま油(仕上げ)	小さじ1	

作り方

- ① えびは解凍し、酒を振っておく。
- ② 舞茸は小房に分け、エリンギ・パプリカは一口大切り。
- ③ ブロッコリーは小房に分け、耐熱容器に水大さじ1と共に入れ、ラップをし、電子レンジ500wで約3分加熱する。ラップをしたまま30秒蒸らす。
- ④ フライパンにAを熱し、香りが立ったら①を炒める。
- ⑤ ②・③を加えて炒め、全体がしんなりしてきたら合わせておいたBを加えて強火で炒め、よくからませる。仕上げ用ごま油をまわしかける。