

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

野菜の甘さ引き立つバター醤油炒め



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	104	(kcal)
・たんぱく質:	2.2	(g)
・カリウム:	502	(mg)
・リン:	72	(mg)
・食塩:	1.4	(g)
作業時間	20	(分)
価格(1食あたり)	150	(円)



材料

・じゃがいも	40g
・ほうれん草	30g
・しめじ	20g
・コーン水煮缶	10g
・小ねぎ	1g
・バター無塩	8g
・醤油	大さじ1/2



作り方

- ① じゃがいもを拍子木切りにし、水にさらす。
- ② ほうれん草を3cm幅に切る。
- ③ しめじの石づきを落とし、ほぐす。
- ④ コーン水煮缶を水切りする。
- ⑤ フライパンにバターを入れ、じゃがいもを加え炒める。
- ⑥ じゃがいもに火が通ったらほうれん草、しめじ、コーンを加え炒める。
- ⑦ 醤油を加えさらに炒める。
- ⑧ 器に盛り、小ねぎをのせて完成！

アピールポイント

とにかく調理が簡単！そして抜群のおいしさ！

バターやじゃがいもを使用し、エネルギー不足を補うことができます。

野菜やキノコ類で満腹感アップ！

様々な食品と相性が良いためアレンジは無限大です。

