



きのこのチーズ炒め



こねぎまっき

きのこには、ビタミンDが含まれています。
丈夫な骨を作るのにとても必要な栄養素です。

材料(つくりやすい分量)

- ぶなしめじ 1パック
(160g程度)
- エリンギ 1パック
(110g程度)
- 生しいたけ 2個 (40g程度)
- 粉チーズ 12g
- オリーブ油 12g
- A {
 - 塩 ひとつまみ
 - こしょう 少々

作り方

- ①しめじは、ほぐす。エリンギは、縦半分にして薄く切る。しいたけも薄く切る。
- ②フライパンに、油を中火で熱し、1のきのこを入れて3分ほど炒める。
- ③Aを加えて混ぜ、火を止めて粉チーズを振り入れ、混ぜたら出来上がり。

1人分エネルギー：115kcal 塩分：0.75g きのこ量：145g