

主菜

長ねぎと厚揚げのガリバタ炒め

野菜摂取目標量は1日350g以上

～野菜料理を5皿食べよう～



●1人分栄養量 1食分の野菜・きのこ量 75g

エネルギー：170kcal たんぱく質：8.6g

脂質：11.0g 食塩相当量：1.2g

【材料】2人分

長ねぎ	……………100g	A {	酒	……………大さじ1
厚揚げ	……………120g		しょうゆ	……………大さじ1
しめじ	……………50g		みりん	……………小さじ1
にんにく	……………ひとかけ		バター	……………10g
			黒コショウ	……………少々

【作り方】

- ① 長ねぎは3cm長さに、厚揚げは一口大に切る。しめじはほぐす。にんにくは薄切りにする。
- ② 弱火にかけたフライパンでバターを溶かし、にんにくを入れ香りがたつまで炒める。
- ③ 長ねぎ、厚揚げ、しめじを炒める。しんなりしてきたらAを加え汁気がとぶまで炒める。
- ④ 器に盛り黒コショウをお好みでかける。

長ねぎ特有の香りは硫化アリルという成分です。消化液の分泌を促して食欲を増進させるほか、ビタミンB1の吸収を助け、疲労回復につながります。血行を促進させる効果も期待できます。