

3種のキノコ炒め

	材料(2人分)					
	[しいたけ えのきたけ ぶなしめじ] 合わせて 300g バター 5g しょうゆ 小さじ 1					
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	ビタミンD	葉酸
	69kcal	4.4g	4.6g	0.5g	1.0 µg	74 µg



作り方

1. バターを溶かし、キノコを入れて炒める。
2. キノコがしんなりしてきたら、しょうゆを入れる。



コメント

- ・ 一日分の成人女性のビタミンD目標量の 5.5 µgの 18%、葉酸推奨量の 30%を摂ることができます。