

福島県 × 味の素株式会社 × 株式会社福島中央テレビ  
 「ふくしま“食の基本”」 × 「勝ち飯®」 特別メニュー

# にらとたっぷりきのこのこのソテー



## 材料（2人分）

|         |      |              |        |
|---------|------|--------------|--------|
| にら      | 2束   | 豆板醤(A)       | 小さじ1   |
| しめじ     | 100g | こしょう(A)      | 少々     |
| しいたけ    | 4枚   | コーン油         | 大さじ1/2 |
| ねぎ      | 1/3本 | ごま油          | 小さじ1   |
| しょうゆ(A) | 小さじ1 | 鶏がらだし(減塩)(A) | 小さじ1/3 |



## 調理時間：15分



## 作り方

- 1 にらは5cm長さに切る。
- 2 しめじは石づきを切り落として小分けにする。しいたけは石づきを取って薄切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- 3 フライパンに油を熱し、1のにら、2のねぎ・きのこを炒め、野菜に火が通ったらAを加えて混ぜ、仕上げにごま油を落とす。

- ・「ふくしま“食の基本”」とは、福島県が推進している「バランスのよい食事（主食＋主菜＋副菜がそろった食事）」に、「減塩」を加えた食事のことです。
- ・「勝ち飯®」とは、味の素株式会社が推奨している栄養プログラムです。
- ・味の素株式会社、株式会社福島中央テレビは、福島県食育応援企業団です。



## 栄養価

|        |        |        |       |         |       |          |       |
|--------|--------|--------|-------|---------|-------|----------|-------|
| エネルギー  | たんぱく質  | 脂質     | 炭水化物  | カルシウム   | 鉄     | ビタミンA    | ビタミンE |
| 91kcal | 3.8g   | 6.1g   | 8.9g  | 53mg    | 1.0mg | 277μgRAE | 2.4mg |
| ビタミンB1 | ビタミンB2 | ビタミンB6 | ビタミンC | コレステロール | 食物繊維  | 塩分       | 野菜摂取量 |
| 0.15mg | 0.23mg | 0.24mg | 20mg  | 0mg     | 5.2g  | 0.9g     | 208g  |

※野菜摂取量は、きのこを含みます。