


舞茸と小松菜のんにく炒め

	材料(2人分)				
	舞茸	80g			
小松菜	80g				
にんにく	1片				
オリーブ油	小さじ2				
酒	小さじ1				
B	こいくちしょうゆ	小さじ1			
	塩	少々			
	こしょう	少々			
1人分の栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	食物繊維
	60 kcal	1.9g	4.3g	0.6g	2.4g



作り方

1. 舞茸は食べやすい大きさに、小松菜は3~4 cm長さに切る。
2. オリーブ油に、薄切りにしたにんにくを入れて炒める。
3. にんにくの香りが出たら、1を入れ、酒を加え炒める。
4. しんなりしたらBを入れ調味する。



コメント

- ・ 舞茸には食物繊維が含まれています。