

～さやいんげんときのこバター～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

さやいんげん	320g
しめじ	200g
酒	大さじ1
塩・こしょう	少々
バター	20g



【作り方】

- ①さやいんげんを茹でる。半分～3等分に切る。
- ②しめじは石づきを切り落としほぐす。
- ③フライパンにしめじと酒を入れて炒める。

水分がなくなったら、塩・こしょうをして最後にバターを入れて溶かし、皿に盛ったいんげんにかける。

栄養士からの ワンポイントアドバイス

バターを使用することでコクが増し、調味料の使用量が少なくてできます。

さやいんげんとしめじは食物繊維が豊富に含まれているので腸内環境を整えるのに役立ちます。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
65	2.8	4.4	6.5	40	0.4
kcal	g	g	g	mg	g