

秋の香りのきのこのソテー



【材料】 1人分

きのこ 100g
(お好みの組み合わせで)
バター 小さじ1
醤油 小さじ1/4
カボス 適宜

【作り方】

- ①きのこは各々石づきを切り落としほぐす。
しいたけは薄切りにする。
- ②フライパンにバターと①を入れて炒め、醤油を入れてさっと混ぜる。
- ③②を器に盛り、カボスの果汁を絞る。

ひとこと

きのこと同じく秋に旬を迎えるカボスを絞って秋の味覚をお楽しみください。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
56	3.2	3	7.8	4.1	0.9



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

