白ねぎのにんにく炒め

＜栄養量＞
エネルギー　２２ｋｃａｌ
たんぱく質　０.８ｇ
カリウム　１３５ｍｇ
リン　３０ｍｇ
食塩相当量　０.２ｇ

＜材料＞
根深ねぎ･･･３０ｇ
ぶなしめじ･･･２０ｇ
ごま油･･･１ｇ
にんにく･･･１ｇ
塩･･･０.２ｇ（１ｇスプーン１／５）
黒こしょう･･･少々

＜作り方＞
１　ねぎは斜め切りにして、水にさらす。
２　しめじは小房にほぐし、にんにくはみじん切りにしておく。
３　フライパンにごま油とにんにくを入れて火にかけ、香りがたったら、
　　しめじとねぎを炒め、塩と黒こしょうで調味する。

偕行会愛知　管理栄養士