オイスター炒め

＜栄養量＞一人分として
　エネルギー　２９ｋｃａｌ
　たんぱく質　０．８ｇ
　カリウム　５４mｇ
　リン　１５mｇ
　食塩相当量　０．５ｇ

＜材料＞
　もやし･･･３０ｇ
　にんじん･･･５ｇ
　ピーマン･･･５ｇ
　　油･･･２ｇ（小さじ１/２）

　オイスターソース･･･３ｇ（小さじ１/２）
　顆粒風味調味料･･･０．５ｇ

＜作り方＞
１ にんじん、ピーマンは細切りにし、にんじんは茹でこぼしする。
２ もやし、ピーマンを水さらしする。
３ 温めたフライパンに油を敷き、水気をよく切った野菜を入れて炒める。
４ オイスターソース、顆粒風味調味料で味付け。

- にんじんはカリウム処理をしっかりしましょう
- 顆粒風味調味料には塩分が含まれるので分量を守りましょう

偕行会愛知　管理栄養士