カレーソテー

＜栄養量＞

エネルギー　３１ｋｃａｌ
たんぱく質　１.４ｇ
カリウム　１０１ｍｇ
リン　２７ｍｇ
食塩相当量　０.３ｇ

＜材料＞

もやし･･･５０ｇ
ピーマン･･･１０ｇ
ぶなしめじ･･･１０ｇ
食塩･･･０.３ｇ
カレー粉･･･０.５ｇ（小１/４）

＜作り方＞

1　ピーマンはせん切りにし、もやしとともにゆでこぼし、水にさらす。
2　しめじはほぐしておく。
3　フライパンに油を熱し、水気を絞った１としめじを炒め、カレー粉、食塩で調味する。

●ゆでこぼしをした野菜は充分に水気を絞ってから炒めましょう。
●野菜から水気が出ないように強火でさっと仕上げましょう。

偕行会愛知　管理栄養士