●粒マスタード炒め

＜栄養量＞

エネルギー　４０kcal
たんぱく質　１．０g
カリウム　９４mg
リン　２６mg
食塩相当量　０．２g

＜材料　１人分＞

たけのこ（水煮）･･･２０g
チンゲン菜･･･２０g
ヤングコーン･･･１０g

マヨネーズ･･･４g（小１）
粒マスタード･･･１．５g（小 1/2）

＜作り方＞

１　たけのこ・チンゲン菜は食べやすい大きさに切って、茹ででこぼして水にさらす
　　ヤングコーンは長さ半分に切って、茹でこぼして水にさらす
２　調味料を混ぜ合わせておく
３　フライパンに２を入れて、水気を絞った野菜を加えて炒める

●たけのこはカリウムを多く含む食品です。食べる時は適量を守りましょう
●普段の油をマヨネーズに変えることで、マヨネーズのコクで薄味でも美味しくいただけます
●野菜の水気はしっかりと絞りましょう

偕行会愛知　管理栄養士