

## 副 菜



きのこの黒コショウレモン塩炒め

### 材料(1人分)

- ・しめじ…30g
- ・えのき…30g
- ・エリンギ…30g
- オリーブオイル…小さじ 1
- 鶏ガラスープの素…小さじ 1/2
- 塩…少々
- レモン汁…小さじ 1
- 黒コショウ…適量



### エネルギー: 60kcal

たんぱく質: 2.8g  
脂 質: 4.5g  
炭水化物: 6.7g  
食物繊維: 3.6g  
塩 分: 0.3g

### ♡作り方♡

きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
フライパンに油をひき、きのこを炒める。さらに、鶏ガラスープの素・塩・レモン汁・黒コショウを加え味付けしながら炒める。器に盛り付け、仕上げに少量の黒コショウをかけて出来上がり。

## 副 菜



きのこのパセリたっぷりんにくバター炒め

### 材料(1人分)

- ・しめじ…30g
- ・えのき…30g
- ・エリンギ…30g
- バター…3g
- すりおろしにんにく…1cm
- 酒…大さじ 1/2
- しょうゆ…小さじ 1/3
- 粉パセリ…小さじ 1/2

### エネルギー: 60kcal

たんぱく質: 2.9g  
脂 質: 3.7g  
炭水化物: 6.9g  
食物繊維: 3.7g  
塩 分: 0.5g

### ♡作り方♡

きのこはそれぞれ食べやすい大きさに切る。  
熱したフライパンにバター・すりおろしにんにくを入れ、きのこを炒める。さらに、酒・しょうゆを入れ炒める。粉パセリをふりかけ、混ぜ合わせたら、器に盛り付けて出来上がり。