

きのこのカレーソテー

〈材料〉 2人分

しめじ	80g
まいたけ	80g
エリンギ	80g
万能ねぎ	5g
にんにく	5g
カレー粉	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1/2
バター	10g



〈作り方〉

- ① しめじは石づきを切り落としほぐす。まいたけは一口大にほぐす。エリンギは半分に切ってから縦に割く。ねぎは小口切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ② フライパンにバターとにんにくを入れ熱し、香りがたったらきのこを入れ炒める。さらに、カレー粉としょうゆを加え炒め合わせる。
- ③ 器に盛り、ねぎを散らす。

1人分

エネルギー	68kcal
たんぱく質	3.6g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.5g

高根沢町ホームページで他のレシピやヘルスマイトの活動もご覧いただけます



※食改さんとは？

正式な名称は食生活改善推進員といいますが、健康づくりや食について学び、地域で食を通じたボランティア活動を行っています★活動に興味のある方は保健センターまでご連絡ください。

ヘルスマイトからのコメント
カレー風味が食欲をアップさせてくれます♪

