



たいとうやさしいレシピ



～プラス1皿で野菜の不足分 70g を補おう！～

日本人の野菜の摂取量は1日 350g 以上が目標ですが、実際は平均約 280g…
1日小鉢1皿分の野菜を増やして、不足分の 70g を補いましょう。
(野菜小鉢1皿=約 70g)

きのこのカレーソテー

<材料 (2人分)>

- ・しいたけ 2枚
- ・しめじ 1/2パック
- ・パプリカ 1/2個
- ・ピーマン 1個
- ・油 大さじ 1/2
- ・カレー粉 小さじ 1/4
- ・塩 少々

きのこを
他の種類に
変えてアレンジ
するのもおすすめ
です！



<作り方>

- ① しいたけは石づきをとって薄切りにする。しめじは石づきをとって小房に分ける。パプリカ、ピーマンは千切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒めて、カレー粉と塩で味つけする。

【1人分】エネルギー 46kcal 食塩相当量 0.3g

きのこのひみつ！

きのこは低カロリーで、食物繊維やビタミン類などの栄養素を多く含みます。特に干したきのこに豊富なビタミンDは、骨や歯の健康に欠かせない栄養素です。

さらに三大旨味成分のひとつ「グアニル酸」を含み、料理をおいしくします。野菜などとあわせて取り入れてみましょう。

