

# きのこの甘みそ炒め

## 〈材料／2人分〉

しめじ.....50g  
えのきだけ.....50g  
生しいたけ.....50g  
油.....小さじ1(4g)  
A 酒.....小さじ2(10g)  
みそ.....小さじ2(12g)  
砂糖.....小さじ1(3g)



## 〈作り方〉

- ①しめじ、えのきだけは、石づきを切り落としてほぐす。  
生しいたけは、石づきを切り落とし、うす切りにする。
- ②Aを合わせる。
- ③フライパンに油をひき、①を入れて中火で炒め、しんなりしたら、  
②を加えて味がなじむように炒める。



〈メモ〉・きのこの種類を変えてアレンジしてみましょう。

## 〈1人分 栄養価〉

エネルギー 60kcal たんぱく質 2.0g 脂質 2.4g 食塩相当量 0.7g

**1日に野菜350g**を食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課  
千葉市食生活改善協議会 美浜支部