


花菜のごまみそ炒め



1人あたりの栄養価

カロリー：125kcal 塩分：0.7g 野菜の量：



※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

調味料とごまはあらかじめ混ぜ合わせておくことで加えた際に混ぜやすくなります。花菜は茹でてから加えることでえぐみを取り、また、他の材料に火が入ってから加えることで見た目を綺麗な状態で保つことが出来ます。

材料（大人2人分）

花菜	80g	白みそ	小さじ2
鶏もも肉	60g	淡口醤油	小さじ1/2
たまねぎ	20g	すりごま（白）	6g
しめじ	20g	バター（有塩）	4g

つくり方

1. 花菜を水洗いする。たまねぎは食べやすいサイズに切り、しめじは石づきを落としておく。鶏もも肉は食べやすいサイズに切る。白みそと薄口醤油、すりごまを混ぜ合わせておく。花菜は塩水で固めに湯がいて水を切り、食べやすい大きさに切っておく。
2. フライパンを加熱し、バターを加え溶かし、鶏肉を強火でさっと色が変わるまで炒める。
3. 火を中火にし、たまねぎを加え、つやつやとしたら、しめじも加えさらに炒める。
4. 全体に火が通ったら花菜を加え、1.の混ぜ合わせた調味料も加え全体をよく混ぜ合わせ、盛り付ければ出来上がり。

