

バター醤油

しょうゆ

ポークとしいたけの

神石高原町



ちょうり じかん
調理時間

10 ぶん
分

ひとりぶん

1人分あたり

にほんじん しょくじせつしゆきじゆん ねんぱん
(日本人の食事摂取基準2020年版)

エネルギー : 27kcal

ししつ
脂質 : 1.7g

しょくもつせんいそうりよう
食物繊維総量 : 1.5g

たんぱく質 : 1.0g

たんすいかぶつ
炭水化物 : 3.1g

しょくえんそうとうりよう
食塩相当量 : 0.6g



おいしい作り方

ざいりょう ひとりぶん
●材料 (1人分)

ピーマン.....35g(1個)

しいたけ.....15g(1個)

しょうゆ.....3g(小さじ1/2)

しお 塩.....0.1g(小さじ1/60)

こしょう.....0.1g(小さじ1/20)

ゆうえん
有塩バター.....2g(小さじ1/2)

Point

こ
焦がししょうゆとバターのコクと

あじ
味わいで、**減塩**になります。



1. ピーマンとしいたけを細切りにする。



2. ピーマンをさっと炒めたら、塩で軽く味付けする。



3. しいたけを加えて炒め、火が通ったら、しょうゆを焦がし入れる。



4. 最後にこしょうとバターで仕上げる。

●その他、豚肉、にんじんを入れても美味しくいただけます。