

kamihagi作

アガラーめし!

菜の花ときのこの味噌チーズ焼き



二人分

作り方

菜の花	半束 (100g)
まいたけ	半パック (50g)
えのき	1/3パック (50g)
しめじ	半パック (50g)
チーズ	お好み量
★味噌	小さじ2 (10g)

1. 菜の花をさっと塩茹でし、しっかり水を切る
2. きのこをそれぞれカットしておく
3. ★調味料を混ぜておく
4. フライパンに油を引いてきのこを炒める、その後菜の花と★合わせ調味料・塩を入れて炒める
5. 菜の花とキノコにしっかり火が通れば最後にチーズをかけ余熱で溶かす
6. お皿に盛り最後にブラックペッパーを振れば完成

★酒 大さじ1 (15g)

塩 少々

ブラックペッパー 少々

油 小さじ1 (5g)

1人分栄養価

9 g
タンパク質

8 g
脂質

8 g
炭水化物

0.9 g
食塩相当量

140
kcal

今回のテーマはミネラル摂取！！ 皆さん普段三大栄養素（たんぱく質・脂質・炭水化物）ばかりに注目していませんか？ ミネラルを忘れてはいけませんよ！！ ミネラルは体の構成成分となったり身体の中でいろんな調節を行っています！ 例えば鉄！ 鉄がなければ血液は作れないので貧血で倒れてしまいます！ このようにミネラルもすごく重要な栄養素なのです！ 今回はそのミネラル類をしっかり摂れるメニューです♪ 菜の花には鉄分、きのこにはカリウムが豊富です。チーズにはカルシウムがたっぷり♪ この一品で普段ミネラルが不足しがちなあなたを助けちゃいますよ～（^^） 簡単で美味しいのでレッツトライ！！