



舞茸とじゃがいものソテー



1人分

エネルギー	110kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	6.5g
塩分	0.5g

<材料 4人分>

じゃがいも	200g
ベーコン	40g
舞茸	100g
赤ピーマン	50g
オリーブ油	大さじ1
塩、こしょう	少々

●作り方

- ①じゃがいも、ベーコン、ピーマンは細い千切りにする。
- ②舞茸はよく洗って野菜の大きさに合わせてちぎる。
- ③フライパンにオリーブ油を敷き、①②を入れ炒め、じゃがいもがしんなりしてきたら、塩、こしょうで味付けし、盛り合わせる。

●栄養士一口メモ

- ・白舞茸を使うと仕上がりがきれいです。また他のきのこ（エリンギ等）を使ってもよいです。
- ・好みでサラダ油やバターでも美味しくいただけます。