



1日350gとろう！

簡単！時短！

野菜料理レシピ 10月



中国原産の結球しない白菜の仲間で、日本で最もポピュラーな中国野菜です。カロテンやビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で、強い抗酸化作用があります。シャキシャキとした歯触りが特徴で、淡白な味わいです。アクがないので下茹での必要がなく、油と一緒に摂ることで、ビタミン、ミネラルの吸収率がアップするので、炒め物などがおすすめです。

チンゲン菜と卵のオイスター炒め



< 材 料 4人分 >

チンゲン菜	4 株
にんじん	1/3 本
しめじ	1/2 株
卵	2 個
塩こしょう	少々
A { オイスターソース	大さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
サラダ油	大さじ 1

< 作り方 >

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんは皮をむき短冊切り、しめじは石づきを切りほぐす。
- ③ 卵は溶きほぐして塩こしょうで下味を付ける。
- ④ フライパンに分量の 1/2 の油を熱し③を流し入れて炒り卵を作り、いったん取り出す。
- ⑤ ④と同じフライパンに残りの油を熱し、①、②を炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら④を戻して A で味付けをする。

チンゲン菜のナムル



< 材 料 4人分 >

チンゲン菜	4 株
A { しょうゆ	大さじ 1
砂糖	小さじ 2
おろしにんにく	小さじ 1/2
鶏がらスープの素	小さじ 1
ごま油	大さじ 1
白いりごま	大さじ 1

< 作り方 >

- ① チンゲン菜は根元を切り落とし、2cm 幅に切る。
- ② 耐熱ボウルに①を入れてふんわりとラップをし、電子レンジ 600W で 2 分加熱をする。
- ③ 粗熱が取れたら水気を絞る。
- ④ ③にを入れて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、白ごまをふる。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
チンゲン菜と卵のオイスター炒め	94kcal	5.1g	6.3g	109mg	1.8g	1.0g
チンゲン菜のナムル	59kcal	1.8g	3.9g	113mg	1.6g	0.8g