



1日350gとろう！

野菜料理レシピ 5月

簡単！時短！



青梗菜(チンゲン菜)は、中国から伝わった野菜で、シャキシャキした良い歯ざわりが残る食材です。通年出荷されており、あまり旬を感じない野菜ではありますが、5月が最も市場に出回っています。がんや生活習慣病予防が期待できるβ-カロテンが豊富に含まれています。

青梗菜とまいたけの卵炒め



<材料4人分>

青梗菜	1 袋
まいたけ	1 パック
卵	2 個
ごま油	小さじ2
マヨネーズ	大さじ1
塩こしょう	少々
いりごま	適量

<作り方>

- ①青梗菜は3等分に切り、軸と葉に分けておく。まいたけはほぐしておく。
- ②温めたフライパンにごま油をひき、溶き卵を入れる。大きく混ぜスクランブルエッグを作り、皿に取り出す。
- ③そのままのフライパンにマヨネーズをひき、青梗菜の軸の方から炒める。しんなりしてきたら、まいたけと葉の部分を加え、さっと炒める。
- ④取り出しておいた卵を加え、塩こしょうで味を調え、手早く炒め合わせる。



新玉と青梗菜の豆乳パスタ

<材料2人分>

パスタ	2 束
青梗菜	1 株
新玉ねぎ	1/2 個
ツナ缶	1 缶
豆乳	200cc
オリーブ油	大さじ1
にんにくチューブ	少々
塩こしょう	少々
コンソメ	小さじ1
粉チーズ	お好みで
ブラックペッパー	お好みで

<作り方>

- ①新玉ねぎをスライスにする。青梗菜の葉を大きめに切り、茎は細切りにする。
- ②パスタを茹でる。茹で上がったらずるにあげる。
- ③フライパンにオリーブ油をひき、にんにくを入れ香りを出す。
- ④新玉ねぎ、青梗菜の茎を炒める。しんなりしたら、葉の部分とツナ缶を加え、塩こしょうで味を調える。
- ⑤豆乳、コンソメを加えて弱火で混ぜ合わせる。
- ⑥茹で上がったパスタを加え、火を止めて麺と絡める。
- ⑦皿に盛り付け、粉チーズとブラックペッパーをお好みでかける。

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	食塩相当量
青梗菜の卵炒め	141kcal	7.1g	11.6g	67mg	1.5g	0.3g
豆乳パスタ	573kcal	24.6g	17.7g	80mg	6.7g	1.3g