



1日350gとろう!

時短!簡単!

野菜料理レシピ 9月



チンゲン菜は代表的な中国野菜の1つで、肉厚で淡い緑色の茎とスプーン型の葉が特徴です。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るため、がんや生活習慣病の予防効果も。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し、たんぱく質と組み合わせるとカロテンやカルシウムの吸収率が高まります。煮込んでも煮崩れしにくいので、煮込み料理にもおすすめです!

チンゲン菜のオイスターソース炒め



< 材料 2人分 >

チンゲン菜	2株(200g)
にんじん	1/3本
エリンギ	1本
豚薄切り肉	160g
すりおろしにんにく	小さじ1
A	
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
塩こしょう	少々
ごま油	大さじ1

< 作り方 >

- ① チンゲン菜は根元を切り、ざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむき、短冊切りにする。エリンギは薄切りにする。
- ③ フライパンにごま油、にんにくを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら①、②、塩こしょうを加えて炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら混ぜ合わせたAを加えて中火で炒める。

チンゲン菜の豆乳みそ汁



< 材料 2人分 >

チンゲン菜	1株
にんじん	1/3本
しいたけ	2枚
豆乳	200ml
だし汁	200ml
味噌	大さじ1
白すりごま	適宜

< 作り方 >

- ① チンゲン菜は葉と茎に分けてざく切りにする。
- ② にんじんは皮をむき短冊切りにする。しいたけは石づきを切り、薄切りにする。
- ③ 鍋に水、チンゲン菜の茎、②を入れて中火にかけて煮立ったら弱火で5分煮る。
- ④ 野菜に火が通ったら豆乳、味噌を加えて混ぜ、沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 器に盛り、白ごまをふる。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食物繊維	塩分
オイスターソース炒め	226kcal	17.9g	14.4g	102mg	2.3g	0.9g
豆乳みそ汁	84kcal	6.0g	3.2g	91mg	2.5g	1.3g