

何かと便利に使える野菜です

チンゲン菜

チンゲン菜は、β-カロテンやビタミンCなどのビタミンだけでなく、カルシウムや鉄などのミネラルも含む野菜です。クセの無い味で、アクが少なく、煮崩れしにくいので、中華料理だけでなく、和食や洋食といろいろな料理に利用できます。茎の根本部分の汚れをきれいに落とせたら、捨てる場所はほとんどなく食べることができます。



みずみずしく
辛みも少なく
柔らかい

こちらのホーム
ページからレシ
ピが見られます



チンゲン菜とかぼちゃのシチュー

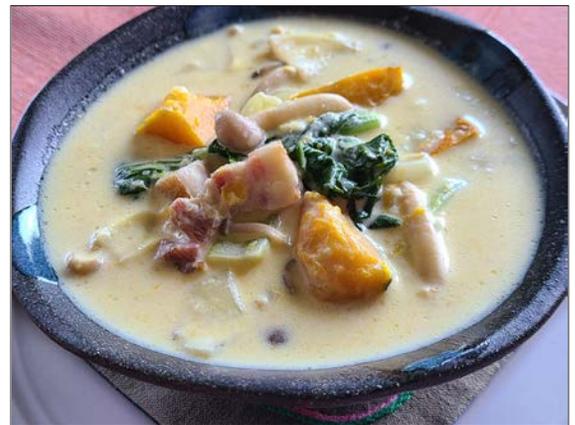
カルシウムたっぷり、カロリーが気になる方は乳脂肪分を控えて

【材料・2人分】

材 料 (2人分) チンゲン菜1株、玉ねぎ1/2個、しめじ1/2株、かぼちゃ1/8個(150g)、オリーブ油小さじ2、水150cc、ピザ用チーズ30g、小麦粉小さじ1、牛乳150cc、生クリーム100cc、調味料(鶏ガラスープの素小さじ1、塩・コショウ適宜)

【作り方】

①かぼちゃは皮を薄くむいて2cm角に切り、600Wの電子レンジに2分程度かける。②チンゲン菜は5cm幅に切って根元部分を6等分に割く。しめじはいしづきを除いてほぐし、玉ねぎは2cm角、ベーコンは1cm幅に切る。③鍋にオリーブ油、玉ねぎとベーコン、塩ひとつまみを加えて玉ねぎが透明になるまで炒める。④チンゲン菜の茎としめじを加えて軽く炒め、水と鶏ガラスープの素を加えて茎が柔らかくなるまで煮る。⑤かぼちゃとチンゲン菜の葉、牛乳、生クリームを加えてひと煮立ちさせる。⑥チーズに小麦粉をふりかけてよく混ぜ合わせて⑤に加え、チーズが溶けるまで煮たら塩こしょうで味を整える。



1人分：エネルギー約480kcal、食塩相当量約2.2g

チンゲン菜ときくらげと卵の炒め物

中華料理の定番がささっと作れます！

【材料・2人分】

チンゲン菜2株、卵2個、乾燥きくらげ8g、塩・黒コショウ適量、ゴマ油小さじ2、サラダ油小さじ2、水大さじ2、調味料(調理酒大さじ1、オイスターソース小さじ2)

【作り方】

①きくらげは水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。②チンゲン菜は5cm幅に切って根元部分を6等分に割く。③卵に塩ひとつまみとコショウを加えて溶き、ゴマ油をしいたフライパンで炒り卵を作って取り出す。④フライパンの汚れをふき取り、サラダ油に塩ひとつまみを加えて熱し、チンゲン菜を茎が下になるように入れ、水大さじ2を加え、蓋をして時々揺すりながら1分加熱する。⑤油はねに注意。⑥フライパンの中の汁を蓋で押さえながら捨てる。⑦きくらげを加えて再び火にかけて炒めたら、合わせておいた調味料を加えて混ぜ、③の炒り卵も加えて軽く混ぜる。



1人分：エネルギー約160kcal、食塩相当量1.5g