

季節の素材で

医食同源

れしぴ

チンゲン菜のきのこあんかけ



材料 【2人分】

チンゲン菜	2株
えのき	1/2パック
しめじ	1パック
にんにく	1片
ごま油(茹で用)	小さじ1
ごま油(炒め用)	小さじ1/2
水溶き片栗粉	適量
オイスターソース	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
水	100ml
砂糖	小さじ1/2
鶏ガラスープの素	小さじ1/2

調味料

作り方

- ① チンゲン菜を縦に4等分に切り、ごま油小さじ1を加えた熱湯で茹でて、ザルに上げる。
- ② フライパンに、ごま油小さじ1/2とみじん切りのにんにくを入れて、弱火で炒める。
- ③ にんにくの香りが立ってきたら、食べやすい大きさに切ったえのき、しめじを加え炒める。
- ④ 調味料を入れ、煮立ってきたら、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 水気を切ったチンゲン菜を器に盛り付け、きのこあんをかける。

Point

- ・ごま油を加えた熱湯で茹でることで風味が良くなります。
- ・チンゲン菜のシャキシャキとした食感を残すために、茹ですぎないようにしましょう。
- ・あんかけの具材をカニ缶や卵に変えるのもオススメです。

栄養素

チンゲン菜はカロテンやビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で、抗酸化作用があり、生活習慣病の予防効果が期待できます。また、カルシウムや鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。油と一緒に摂ることで、ビタミン、ミネラルの吸収率が高まります。

医療栄養科
管理栄養士

こすけがわ あいみ
小助川 愛未

