

チンゲンサイのナムル

《材料：2人分》

【1人あたり 69円 エネルギー 25kcal 塩分 0,6g】



チンゲンサイ・・・2株(200g)
A
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1
ゴマ油・・・・・・・・小さじ1/2
ニンニクすりおろし・・・1/2片分
すりごま白・・・・・・・・小さじ1/4
塩・・・・・・・・少々

- ① チンゲンサイは葉を1枚ずつはがしてきれいに水洗いし、葉と軸に切り分け葉の大きい部分は縦半分に切って5cm長さにカット。
- ② ボウルにAの材料を混ぜ合わせる。
- ③ 沸騰した湯に分量外の塩を入れ、チンゲンサイの軸の部分を入れて30秒ゆでる。続けて葉の部分も加えサッとゆでて冷水に取り、水気をしっかり絞る。
- ④ 2のボウルに3を入れて混ぜ合わせる。味を見て薄ければ塩を足す。器に盛って出来上がり。

シャキシャキの食感がおいしいナムル。
食べ応えがあるのでサラダ代わりにぜひ作ってみてください！

チンゲンサイとえびの炒め煮

《材料：2人分》

【1人あたり 256円 エネルギー 0,85kcal 塩分 1,1g】



チンゲンサイ・・・2株(200g)
エビ・・・・・・・・6尾(100g)
塩・・・・・・・・少々
しょうが・・・・・・・・1/2片
ゴマ油・・・・・・・・大さじ1
A
酒・・・・・・・・大さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ2
塩・・・・・・・・小さじ1/4
こしょう・・・・・・・・少々
鶏ガラスープの素・・・大さじ1
水・・・・・・・・150ml
片栗粉・・・・・・・・大さじ1

- ① チンゲンサイは太さに合わせて縦4～6つに切り、7～8cm長さに切る。
- ② エビは殻をむいて半分の厚みに切り、背ワタを取り、塩水で洗う。
- ③ ショウガは皮をむき、千切りにする。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ 中華鍋にゴマ油を強火で熱し、ショウガ、チンゲンサイ、エビを炒めあわせ、全体に油が回ればAを加える。
- ⑥ チンゲンサイがしんなりすれば、水溶きかたくりを回し入れ、トロミがつけば火を止め、器に盛る。

エビと相性抜群の炒め物！
シャキとした歯触りをお楽しみください！

チンゲンサイの豆乳スープ

《材料：2人分》

【1人あたり 88円 エネルギー 123kcal 塩分 1,2g】



チンゲンサイ・・・1株
ベーコン・・・・・・2枚
サラダ油・・・小さじ1
A
豆乳・・・・・・200ml
水・・・・・・200ml
固形スープの素・・・1個
こしょう・・・・・・・・少々

- ① チンゲンサイは根元を切り落としてきれいに水洗いし、長さ3cmに切る。大きい場合は、さらに縦2～3つに切る。
- ② ベーコンは幅1cmに切る。
- ③ 鍋にサラダ油を熱してベーコンを炒め、さらにチンゲンサイを加え、軽く炒め合わせる。
- ④ Aの材料を加えて3～4分煮て、こしょうで味を調えて器に注ぐ。

チンゲンサイの存在感がある食べるスープ
豆乳のやさしくもこくがある味をお楽しみください。