

(株) 勤労食 × JAあいち中央 × 農務課(ケンサチレシピ)

料理名

チンゲン菜としめじの中華和え

調理方法

ゆでる

材料(4人分)

チンゲン菜	1.5束
しめじ	1/2パック
鶏がらスープの素	小さじ1/2
醤油	小さじ1と1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

作り方

- ①チンゲン菜は、葉の部分は横に、軸の部分は縦に3～5cmの長さに切る。
しめじは石づきを取ってから子房に分ける。
- ②チンゲン菜としめじを熱湯でさっとゆで、水気を切る。
(電子レンジで500W4分30秒加熱でもOK)
- ③鶏がらスープの素と醤油・みりん・ごま油で和える。

栄養価(1人当たり)

エネルギー: 28kcal	脂質: 2.1 g
タンパク質: 1.0 g	食塩: 0.9 g

アドバイス

味付けはお好みで調整してください。

