

今日は チンゲン菜とカンタン酢™で作る!



ロールチンゲン菜の甘酢照り焼き



<材料>
 チンゲン菜 …2株
 鶏ひき肉 …200g
 玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
 塩 …小さじ1/4
 こしょう …少々
 片栗粉 …適量
 カンタン酢™ …100ml

<作り方>

- ①チンゲン菜は外側の大きい葉8枚を耐熱性の皿に並べて、ラップをふんわりかけて、電子レンジ600Wで2分加熱する。
- ②ボウルにひき肉・玉ねぎのみじん切り・内側の小さいチンゲン菜のみじん切り・片栗粉(大さじ1)・塩・こしょうをして、よく混ぜ合わせ、8個に丸める。
- ③①のチンゲン菜の軸の方から②を巻き、手でくると回してなじませた後に、全体に片栗粉をまぶす。
- ④フライパンに③を並べ、蓋をして弱火で火を通します。「カンタン酢™」を加え、きつね色になるまで煮詰めてからませる。

今日は チンゲン菜を味ぼん®で食べる!



チンゲン菜と鮭のホイル焼き



<材料>
 チンゲン菜 …2株
 生鮭 …2切
 しめじ …1/2パック
 塩・こしょう …各適量
 バター…5g×2個
 味ぼん® …適量

<作り方>

- ①チンゲン菜は軸と葉で切り分け、軸とも半分に切る。しめじは小房に分ける。生鮭は塩・こしょうを軽くする。
- ②1人分ずつ、大きめに切ったアルミホイルに①・バターを入れて包む。
- ③フライパンに②をのせ、50mlの水を入れ、蓋をして中火で12分程度蒸し焼きにする。
- ④「味ぼん®」をかけていただく。

今日は チンゲン菜を味ぼん®で食べる!



チンゲン菜入りぎょうざ



<材料>
 チンゲン菜 …2株
 豚ひき肉 …100g
 長ねぎ(みじん切り)…1/3本
<調味料>
 酒・しょうゆ・ごま油…各小さじ2
 おろしにんにく 少々
 塩・こしょう …少々
 ぎょうざの皮 20枚
 味ぼん® …適量 ごま油…適量

<作り方>

- ①チンゲン菜は粗みじんに切り、塩少々(分量外)して、10分ほどおいて、しんなりしたら、水けをしっかりと絞る。
- ②別のボウルに豚ひき肉と<調味料>を入れてよく練り混ぜ、①・長ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- ③餃子の皮で②を包む。
- ④フライパンにごま油を加えて③入れ、お湯を入れて蒸し焼きにする。焼きあがったら「味ぼん®」をつけていただく。

今日は チンゲン菜と追いがつお®つゆで作る!



チンゲン菜と鶏むね肉のあんかけ丼



<材料>
 チンゲン菜 …2株
 鶏むね肉 …1枚
 片栗粉 …適量
 ごはん …丼2杯分
<調味料>
 しょうが絞り汁…小さじ1
 追いがつお®つゆ2倍…大さじ4
 水 …180ml
 ごま油 …適量
 水溶き片栗粉 …適量

<作り方>

- ①チンゲン菜は軸は4cm長さ、1cm幅に切る。葉は半分に切る。
- ②鶏むね肉は1cm厚さの一口大に切り、片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を加え、②を焼く。火が通ったら①を加えて炒める。
- ④<調味料>を加えて煮立たせる。最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り付けたごはんにかける。

今日は プロが使う味® チンゲン菜と白だしで作る!



チンゲン菜とたまごのシャキふわうどん



<材料>
 チンゲン菜 …2株
 たまご …3個
 うどん …2玉
 プロが使う味®
 白だし …大さじ4
 水 …540ml

<作り方>

- ①チンゲン菜は軸と葉で切り分け、軸も葉も半分に切る。
- ②鍋に「プロが使う味®白だし」と水を入れて、煮立たせ、①を入れて沸騰したら、溶き卵を細く流し入れ、再沸騰するまで、混ぜないようにする。
- ③丼に茹でたうどんを盛り、②をかける。

今日は チンゲン菜とりんご黒酢で作る!



チンゲン菜のりんご黒酢スムージー



<材料>
 チンゲン菜 …1株
 バナナ …1本
 牛乳 …180ml
 水 …50ml
 りんご黒酢 …大さじ4
 ※暑い時期には水を氷に変えて冷たくするとおいしくいただけます。

<作り方>

- ①バナナは皮をおき、小さめに切る。チンゲン菜も小さめに切る。
- ②①と牛乳・水・「りんご黒酢」をミキサーに入れてにチンゲン菜が細くなるまでかける。