



今日はチンゲン菜食べよう!

チンゲン菜を使うメニューの特集です。
ミツカンの商品でいろいろなチンゲン菜の
お料理をお楽しみください。

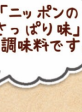
<レシピの見方>

必 とは・・・「その材料だけは準備してほしい!」
絶対に必要な材料のことです。
その材料さえあれば、おいしいチンゲン菜
料理がお楽しみいただけます。(調味料は除きます)

ミツカン商品のご紹介



味ぼん®



追いがつおろし2倍



プロが使う味® 白だし



カンタン酢™



りんご黒酢

これ1本で
お酢メニュー
が作れる調味
酢です。

国産玄米を100%
使って醸造した黒酢
に、りんご果汁を
加えて仕上げた黒酢
飲料です。

いい「土」いい「笑顔」 JAあいち中央

愛知県は、「ちんげんさい」の収穫量が全国3位、
産出額が全国4位です。

(出典：作物統計/生産農業所得統計 2018年度)
県内の主な産地は「あいち中央農業組合」管内の
安城市です。
安城市の「ちんげんさい」はビニール
ハウス内で栽培され、1年中出荷され
ており、春と秋に収穫の最盛期
を迎えます。



カモちゃん



JAあいち中央
チンゲンサイの
キャラクター
です。

カモちゃん

JAあいち中央の
チンゲンサイの
詳しい内容は
ここから見てね!



今日は チンゲン菜とカンタン酢™で作る!



材 2人分
料



2株



100~150ml

チンゲン菜のシャキシャキピクルス



<材 料>

チンゲン菜 ……2株
カンタン酢™
…100~150ml
※チンゲン菜の他にミニトマト・
パプリカなど好みの材料を加え
てもおいしくいただけます。

<作り方>

- ①チンゲン菜は軸と葉で切り分け、軸は縦に2~3等分に切る。葉は半分に切る。
- ②チャック付きビニール袋等に①を入れて、「カンタン酢™」を加えて冷蔵庫で20~30分漬ける。
※冷蔵庫に保管し、一週間以内をめにしてお召し上がりください。
※一度野菜を漬けた調味液は、野菜から出る水分で薄まっておりますので、繰り返し漬けることはおやめください。

今日は チンゲン菜と味ぼん®で作る!



材 2人分
料



2株



少々



大さじ3

やみつきチンゲン菜



<材 料>

チンゲン菜… 2株
ツナ缶 …1缶
<調味料>
味ぼん®…大さじ3
おろしにんにく …少々
ごま油…小さじ1/2

<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ビニール袋に①・調味料・油をきったツナ缶を入れて、外側から軸がしんなりするまで揉む。その後15分程度漬ける

今日は こなべっち® チンゲン菜とごま豆乳鍋つゆで作る!



材 2人分
料



2株



4本



200ml



小袋2個

チンゲン菜とウインナーのごま豆乳スープ



<材 料>

チンゲン菜 ……2株
ウインナー ……4本
牛乳 ……200ml
しめじ ……1/3パック
水 ……200~250ml
こなべっち®ごま豆乳鍋つゆ
…小袋2個

<作り方>

- ①チンゲン菜は軸と葉で切り分け、軸は半分の太さに切る。ウインナーは斜めに切り、しめじは小房に分ける。
- ②鍋に「ごま豆乳鍋つゆ」と水を入れて煮立たせ、①と牛乳を入れ、ひと煮立ちさせる。