

料理は愛♡ ~おいしく・楽しく・バランスよく~

🍴🍷 今月の1品 チンゲンサイ 青梗菜と桜海老の炒め物

青梗菜は、免疫力を活性化させるβカロテンを多く含んでおり、風邪予防などの効果があるといわれています。

青梗菜と油と一緒に摂るとβカロテンの吸収が高まることや、炒めることによって色付きが良くなるため、このような炒め物に利用することがおすすです。



材料2人分

青梗菜	2株(200g)
サラダ油	小さじ1
桜海老	12g
酒	大さじ1
塩	1g
コショウ	少々
卵	1個(60g)

作り方

- ① 青梗菜は葉と茎に分けて、葉は食べやすい大きさに、茎は1cm幅のななめ切りにする。
- ② フライパンを熱し、サラダ油、青梗菜の茎を入れ、1分程炒める。
- ③ 桜海老を加え、ひと混ぜする。
- ④ 酒、塩、こしょうを加えざっと

炒め、青梗菜の葉を加え、すばやく炒め、とき卵をまわしかける。ふたをして、弱火で蒸し焼きにする。

ポイント

青梗菜は茎を先に炒め、最後に葉を炒め、サクサクとした食感が残るようにする。

1人分の栄養価

エネルギー
102kcal

たんぱく質
8.2g

脂質
5.4g

塩分
0.9g

○市食生活改善協議会が、試作・検討したレシピです。
テーマは「朝食を食べよう」です。