

チンゲン菜のソテー



チンゲンサイは、中国原産の結球しない白菜の仲間です。1株(100g)あたり、βカロテン2,000μg、ビタミンC24mg、カルシウム100mg、鉄1.1mgが摂れる、栄養価の高い野菜です。

レシピのソテーのように、油と一緒に摂ることで、ビタミン、ミネラルの吸収率が上がります。

シャキシャキとした歯ざわりとほのかに甘みのある淡泊な味わいと、煮崩れしないのが持ち味で、洋風料理にもよく合う野菜です。



材料

チンゲン菜のソテー

<材料:2人前>

チンゲンサイ	100g
コーンホール缶	10g
サラダ油	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

<作り方>

1人分 19kcal

- 1.チンゲンサイは根の部分を切り落とし、よく洗ってから食べやすい大きさに切る。茎と葉の部分を分けておく。
- 2.フライパンにサラダ油を熱し、チンゲン菜の茎を中～強火で炒める。
- 3.茎がしんなりしてきたら、チンゲン菜の葉とコーンホールを加え、さっと炒める。
- 4.塩・胡椒で味を整える。