

主役野菜：チンゲンサイ

鉄分・カルシウムが豊富。骨粗しょう症予防やリラックス効果がある。血のめぐりをよくする作用があり、体の余分な熱を冷ましてくれる。

材 料【2人分】

- ◆チンゲンサイ 1株 ◆絹ごし豆腐 1丁
- ◆ハム 30g ◆ショウガ 1かけ
- ◆片栗粉 小さじ2

(A)

- ◆牛乳 1カップ ◆酒 大さじ2
- ◆中華スープの素 大さじ1
- ◆塩 少々 ◆コショウ 少々
- ◆サラダ油 適量

=チンゲン菜と豆腐のクリーム煮=



<作り方>

1. チンゲンサイは3cm長さのざく切りに、葉元と葉先に分けておく。豆腐はさいの目に切る。ハムはひし形に切る。ショウガは千切りにする。
2. 鍋にサラダ油を入れて、ショウガを加えて炒める。火加減は中火。香りが出たらチンゲンサイの葉元を入れ、時間差で葉先を入れて炒める。ハム・豆腐・牛乳・中華スープの素・酒を加えてひと煮する。火加減は中火～弱火にし、牛乳が温まる程度に。(煮すぎると分離するため)
3. 水溶き片栗粉でとろみをつける。塩・コショウで味を調える。

=チンゲン菜とサケの炒めもの=



材 料【2人分】

- ◆チンゲンサイ 1株
- ◆甘塩鮭 2切れ ◆小麦粉 適量
- (A…鮭の下味)
- ◆酒 大さじ1 ◆コショウ 少々
- ◆ニンニク 1かけ ◆オリーブ油 大さじ2
- ◆塩 少々 ◆コショウ 少々
- ◆しょうゆ 小さじ2 ◆酒 大さじ2

<作り方>

1. チンゲンサイは葉元と葉先に分け、葉元は縦に1cmくらいの幅に切る。葉先はざく切りにする。
2. 鮭は1切れを3～4等分に切り、《A》の酒とコショウをふりかけておく。ニンニクはみじん切りにする。
3. 鮭の水気をふき、小麦粉を薄くまぶす。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、(3)の鮭を並べる。両面焼き色がつき、中まで火が通ったら、一度取り出しておく。
5. 同じフライパンにニンニクを入れて炒め、チンゲンサイを葉元・葉先の順に炒め、塩・コショウをする。
6. 鮭をフライパンに戻し入れ、しょうゆ・酒を加えて炒め合わせる。