

キノコたっぷりチンゲン菜炒め

レシピ作成：東松島市健康推進課

通年で手に入る
チンゲン菜♪
中華風の味付けで
ごはんが進みます！



(1人分当たり)

野菜の量

90g

食塩相当量

0.5g

材料 (2人分)

- ・チンゲン菜 1株
- ・しめじ 40g
- ・まいたけ 35g
- ・にんじん 1/8本
- ・にんにく 1/2片
- ・ごま油 大さじ1/2
- [調味料]
- ・水 40cc
- ・オイスターソース 大さじ1/2
- ・酒 大さじ1/2
- ・鶏がらスープの素 小さじ1
- ・片栗粉 小さじ1

作り方

- ① チンゲン菜はザク切り、にんじんはいちょう切り、しめじ、まいたけは石づきを切り、一口大にほぐします。にんにくはみじん切りにします。
- ② 水、オイスターソース、酒、鶏がらスープの素、片栗粉を混ぜ合わせ、調味料を作ります。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを炒めて香りをつけます。
- ④ 香りがついたら、にんじん、チンゲン菜を入れて炒め、しんなりしてきたら、きのこ類を加えます。
- ⑤ 混ぜ合わせた調味料を回し入れ、軽く炒めて完成です。

【ベジプラス&塩ecoポイント】

にんにく、ごま油で香り良く、そして片栗粉でとろみをつけることで味が絡みやすくなっています。



©宮城県・旭プロダクション

おすすめ!
石巻・登米地域の食材



チンゲン菜
(東松島市)