

簡単！野菜レシピ 42



チンゲン菜と桜えびの旨煮

<材料>	< 2人分 >
チンゲン菜	小2株 (150g)
桜えび	大さじ1 (3g)
めんつゆ	小さじ4 (20ml)
水	1/4カップ (50ml)



<作り方>

- ① チンゲン菜は4cm長さに切る。
- ② 耐熱容器にめんつゆと水を入れ、桜えびと①の茎・葉の順に加える。
ラップをふんわりとかけて電子レンジに3分ほどかける

<メモ>

- ・ 乾物を買ったら、古くならないうちに使い切りましょう。
- ・ 作りお気をしておくと味がなじんでおいしくなります

<1人分 栄養価 >

エネルギー	16kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g
食塩相当量	0.5g

「ヘルスマイト（食生活改善推進員）」
のおすすめレシピです。

千葉県美浜保健福祉センター健康課

レシピは、千葉県ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に
掲載中です。 **美浜健康レシピ** で検索！

