

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(素干し)……………大さじ1(3g)
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2(9g)
水……………大さじ1(15ml)



〈作り方〉

- ①チンゲン菜は2～3cmの長さに切る。
- ②耐熱容器にめんつゆと水を入れ、桜えび、①の茎・葉の順に入れる。
ふんわりラップをかけ、電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ③全体を混ぜて味をなじませる。



〈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。
- ・作り置きをしておくと、味がなじみます。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 15kcal たんぱく質 1.7g 脂質 0.1g 炭水化物 1.4g カルシウム 106mg 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

