

からだに美味しい
レシピ

11

November

風邪予防、運動の疲労回復に

チンゲン菜 - Bok-choy -

- ▶ β カロテンはビタミンAに変換され喉や肺など呼吸器系統を守る
- ▶ カリウムは高血圧に効果があり運動による筋肉の痙攣を防ぐ。
- ▶ カルシウムは骨を丈夫にし、イライラの解消にも効果あり。

調理例

チンゲン菜のおひたしツナ和え

作り方

- 1 洗ったチンゲン菜の茎の部分を沸騰したお湯に入れ、1分間煮ます。その後葉っぱの部分を入れて1分間茹でます。茹で上がったたら冷水で洗いながら冷やします。
- 2 ザルにあげて水を切ります。さらにキッチンペーパーなどで、これでもかというくらい水分を取り除きます。
- 3 水切りしたチンゲン菜とツナを混ぜ合わせます。ツナ缶のオイルも一緒に入れて出来上がりです！



材料（2人分）

- チンゲン菜…2株
- ツナ缶…1個

