

からだにうれしい
レシピ

09

September

チンゲン菜

～Bok-choy～

健康ポイント ▶ 夏に欠かせない、おいしい栄養食

- βカロテンはピーマンの6倍！抗ガン作用及び免疫機能を活発に。
- カリウムは塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果的。
- 他にも長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもある。

調理例

豚肉とチンゲン菜炒めの混ぜご飯

材料 (1人分)

- 豚(こま切れ肉)…80g ○チンゲン菜(ザク切り)…85g
- ごま油…8g ○ご飯…300g
- A {
 - しょうゆ…10ml ○酒…5ml ○こしょう…少々
 - 丸鶏使用がらスープ…1.5g

作り方

- 01 フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。
- 02 チンゲン菜を軸(肉厚の部分)、葉の順に加えてさらに炒め、Aを加え、味を調える。
- 03 ご飯に02を混ぜ合わせ、器に盛りつけて出来上がり！

