

おいしく  
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.195

## チンゲン菜の中華炒め

1人分の栄養価 エネルギー69kcal、食塩相当量0.7g

チンゲン菜に豊富に含まれているカルシウムは、骨の成長や維持、血液の凝固、神経の安定に必要な栄養素です。卵黄に含まれるビタミンDはカルシウムの吸収率を高めるため、一緒に食べると効率的です。



### 材料(4人分)

チンゲン菜……………1株(100g)  
ニンジン……………1/2本  
シメジ……………1/4株(50g)  
ごま油……………小さじ2  
卵……………2個  
酒……………大さじ1  
鶏がらスープの素……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1

### 作り方

- ①チンゲン菜は3cm幅に切り、ニンジンは皮をむいて細切りにし、シメジは石づきを取って小房に分けておく。
- ②熱したフライパンにごま油をひいて、①を炒める。
- ③全体的にしんなりしたら端に寄せ、溶いた卵を入れて中火で炒める。
- ④酒、鶏がらスープの素、しょうゆを加え、全体を混ぜながら炒めたら、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会中央支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)