



チンゲンサイのたらこ炒め



1人分

エネルギー	64kcal
たんぱく質	4.6g
脂質	3.9g
塩分	0.6g

<材料 4人分>

チンゲンサイ	400g	
たらこ（1はら）	50g	
生しいたけ	30g（2個）	
にんにく	1かけ	
サラダ油	大さじ1	
水	1/2カップ	} A
塩、こしょう	少々	
酒	少々	
片栗粉	小さじ1/2	} B
水	小さじ1	

●作り方

①しいたけは薄切りにする。

チンゲンサイは茎と葉を分け、茎は縦に5等分する。

たらこは身をかきだし、にんにくはみじん切りにする。

②油を熱し、強火でにんにくを炒め、香りがたったらチンゲンサイの茎、葉、しいたけを入れて炒める。

③火が通ったら、たらこを加え、全体にからめながら炒める。

④たらこの色が白く変わったらAの調味料で味付けし、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。

●栄養士一口メモ

- ・にんにくの香りが食欲をそそります。
- ・油で調理することでビタミンA（カロテン）の吸収を高めます。
- ・高温で短時間に炒めるのがコツです。