



チンゲンサイの中華スープ



1人分

エネルギー	146kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	8.7g
塩分	0.8g

<材料 4人分>

チンゲンサイ	400g		
海老	160g		
塩	少々	}	
酒	小さじ2		A
サラダ油	大さじ2		
中華スープの素	小さじ1	}	
湯	1カップ		B
酒	大さじ1		
生姜汁	小さじ1		
豆腐	200g		
塩	小さじ1/2弱		
こしょう	少々		
片栗粉	大さじ1	}	
水	大さじ2		C

●作り方

- ①チンゲンサイは葉と茎に分け、茎は縦4～6等分し、さっと茹でる。
海老は殻をむいて背わたを取りAをまぶす。
- ②油を熱し、チンゲンサイの茎を炒め、葉、えびも順に加える。
- ③海老の色が変わったらBを加え、中火でチンゲンサイに火が通るまで煮て、短冊切りにした豆腐を加える。
- ④塩、こしょうで味を整え、一煮立ちしたらCの水溶き片栗粉を加え、軽く混ぜる。とろみがついたら火を止める。

●栄養士一口メモ

- ・数ある中国野菜の中で最もポピュラーな緑黄色野菜です。
- ・くせのない野菜なのでいろいろな料理に使い、たっぷり取りたい野菜です。
- ・スープにするとたっぷり野菜を食べることができます。