

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

チンゲンサイはカルシウムが豊富な野菜。県健康増進課管理栄養士の村上亜紀さんは「同様にカルシウムを多く含む乳製品は、摂取量が増えるとエネルギーが高くなってしまつ。チンゲンサイならそうした心配がない」と話す。単量を比較すると、チンゲンサイのエネルギー量は牛乳の約7分の1という。

村上さんに手軽にできる3品を提案してもらった。茎の幅が広く肉厚なので、火を通す際は茎、葉の順にする。仕上げの歯応えのバランスが良くなる。

「ナメコのおんかけ」はご飯や豆腐に掛けてもおおいし

チンゲンサイ カルシウム豊富

い。「ツナあえ」は洋風おひたしのよつな一品。色彩豊かな「ミックスベジタブル炒め」は弁当にも似合いそうだ。

レシピのチンゲンサイは1株100gを想定している。



ナメコのおんかけ

◎材料(4人分)

チンゲンサイ3株、ナメコ1袋、だし汁400cc、A「砂糖、酒各大さじ1、しょうゆ大さじ2」、かたくり粉大さじ2

◎作り方 ①チンゲンサイは3cm幅に切り、茎と葉に分けておく。かたくり粉を同量

の水で溶く②ナメコは水でぬめりをさっと洗い流し、ざるに取る③鍋にだし汁とAを入れて煮立てる④の茎を入れ、軽く火が通ったらナメコと葉を入れる⑤をかき混ぜながら水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。



ツナあえ

◎材料(4人分)

チンゲンサイ4株、ツナ1缶、塩、コショウ各少々

◎作り方 ①チンゲンサイは3cm幅に切り、茎と葉に分けておく②沸騰した湯に、茎を入れ、1〜2分後に葉を入れ、さっとゆでる。ざるに取

て冷まし水気を絞る③ツナ缶、塩、コショウと混ぜる。



ミックス
ベジタブル炒め

◎材料(4人分)

チンゲンサイ3株、ミックスベジタブル100g、バター10g、塩小さじ $\frac{1}{2}$ 、コショウ少々

◎作り方 ①チンゲンサイは2cm幅に切り、茎と葉に分けておく②フライパンにバターを入れ、茎を炒める③しんなりしてきたら葉とミックスベジタブルを入れ、さらに炒める④塩、コショウを入れ、全体を混ぜ合わせる。

<第3金曜日に掲載します>