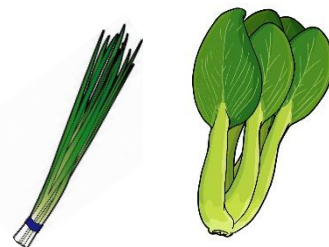




食改さんのおすすめレシピ

# チンゲン菜のねぎソースがけ



## 材料（4人分）

チンゲン菜	280g（3株程度）	
ごま油	小さじ2	
塩	ひとつまみ	
A	ごま油	小さじ2
	にんにく	1片
	しょうが	1片
B	長ねぎ	50g（1/2本）
	しょうゆ	大さじ1
	鶏ガラスープの素	小さじ1

## 作り方

- ①チンゲン菜は1枚ずつ葉をはがして洗い、茎と葉に切り分ける。茎は縦に2つに切り、葉は茎の幅に合わせて切る。
- ②にんにく、しょうが、長ねぎはみじん切りにする。
- ③湯を沸かし、ごま油、塩を加えてチンゲン菜の茎からゆで、次に葉をゆでる。菜箸で引き上げ、そのまま器に盛る。
- ④フライパンにAを入れて火にかけ、香りが出てきたら、Bを鍋肌から入れてすぐに火を止める。
- ⑤④を③のチンゲン菜の上にかける。

## 栄養価（1人分）

エネルギー	： 53kcal
たんぱく質	： 1.1g
脂質	： 4.1g
食塩相当量	： 1.3g



## ポイント

- ねぎソースの旨味でチンゲン菜をたくさん食べられます。
- ごま油を入れてゆでることで風味が良くなります◎

