

新企画

作ってみよう!

健康いきいきレシピ

今よりもっと元気な身体に

◆チンゲン菜のわさび漬け和え(2人分)◆



◇材料

チンゲン菜	1 株
かまぼこ	20g
わさび漬け	20g
薄口しょうゆ	小さじ 1/2

◇作り方

- ①チンゲン菜は葉の部分を 5cm 幅に切る。茎の部分は 1cm 幅で斜めに切る。
かまぼこは、いちよう切りにする。
- ②湯をわかし、チンゲン菜をさっと茹で、
かまぼこ、わさび漬け、薄口しょうゆで和える。

◇ポイント

チンゲン菜は秋から冬にかけておいしくなる緑黄色野菜です。
ビタミン C やカロテンの抗酸化作用により、がん予防にも効果があります。

◇栄養価(1 人分)

エネルギー 30kcal、たんぱく質 2.4g、脂質 0.2g、食