

## 副 菜

### チンゲン菜とエリンギの中華風煮物 (4人分)



青菜が苦手な人も中華味で食べやすく

#### 1人当り栄養価

エネルギー - 85kcal

加減 98mg

食物繊維 2.3g

塩分 0.9g

#### 材 料

チンゲン菜	-----	300g
A	エリンギ	----- 70g
	にんじん	----- 40g
	絹厚揚げ(正方形)	2/3枚
	緑豆春雨	----- 30g
	にんにく	----- 小1かけ
B	水	----- 300cc
	片栗粉	----- 2/3個
	酒	----- 大さじ 1.5
	オスターソース	----- 小さじ 2
	ごま油	----- 小さじ 1.5

#### 下準備

- ・ チンゲン菜は、2cm ぐらいのざく切りにする。
- ・ エリンギは短冊切りにする。
- ・ にんじんは、乱切りにする。
- ・ 絹厚揚げは熱湯をかけ、油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ・ 春雨は5cmの長さに切る。
- ・ にんにくは、包丁で押しつぶしておく。

#### 作り方

鍋に A の材料とチンゲン菜の軸と B の調味料を入れてふたをして火にかける。  
煮立ったら、火を弱めて 10~15 分程度味がしみこむまで煮込む。  
途中チンゲン菜の葉を加えて煮えたら、ごま油を全体にふり、火を止める。