

# 健幸 レシピ

healthy  
&  
happy  
recipe

2011年2月  
vol.9

名古屋市職員共済組合 健康管理室 保健指導係  
Tel.052-972-2176

## 今月の食材 『チンゲン菜』



- \*ビタミンC、β-カロテンが豊富。  
β-カロテンはピーマンの約8倍多く含む
- \*疲れ目改善や美肌づくりに欠かせない  
ビタミンAが豊富
- \*鉄、カルシウム、リンなどのミネラル成分  
も豊富に含む

2月号は、収穫量全国第4位のチンゲン菜を使った  
レシピをお届けします。

チンゲン菜は、中国野菜の1つで、愛知県では2、3  
月に出荷のピークを迎えます。味は癖がなく、どんな  
料理にも合い、加熱しても葉が縮まずボリュームが減  
らないので炒め物や煮物、蒸し物、汁物に最適です。  
また、ビタミンやミネラルを豊富に含んでいるので、風  
邪予防や疲れ目改善、肌を若々しく保つ働きが期待  
できます。



## チンゲン菜と豚薄切り肉の中国風煮

1人分  
280  
kcal

### 材料〈2人分〉

チンゲン菜	2株
豚薄切り肉	160g
エリンギ	2本
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1
豆板醤	小さじ2/3
かたくり粉	大さじ1
塩	少々
スープ	鶏からスープの素小さじ1を 水カップ1 1/2で溶く

☆ご飯の上に汁ごとかけてもおいしい。



チンゲン菜がたくさんとれて、  
鍋ひとつで作れる簡単メニュー。  
豆板醤のピリ辛がおいしい。

### 作り方

- 1 チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は4つ割にし、葉は4cm幅に  
切り、洗って水気をきる。
- 2 豚薄切り肉は4cm角に切り、Aと合わせる。
- 3 エリンギを4cmの長さに切り、手で裂く。
- 4 鍋にチンゲン菜とエリンギを入れ、その上に豚肉を調味料ご  
と入れる。スープを加えて中火にかけ、ふたをして約13分  
間蒸し煮にし、できあがり。

# チンゲン菜と鶏ささ身の豆乳がゆ

1人分  
310  
kcal

おかゆは、少なめのご飯でも満腹感が得やすい料理。温かくてのど越しがよいので、寒い朝にも最適です。



## 材料 (2人分)

	チンゲン菜	1株
	干しいたけ	2枚
	鶏ささ身	1本
A	塩	少々
	酒	小さじ1
	水	カップ1 1/2
B	昆布	4cm角
	酒	大さじ1
	温かいご飯	240g
	無調整豆乳	カップ1
	塩	小さじ1/4

## ●●●●● つくり方 ●●●●●

- 1 干しいたけは水で戻し、石づきを除いて薄切りにする。
- 2 チンゲン菜は縦6等分にしてよく洗い、横1cm幅に切る。鶏ささ身は薄切りにし、Aをからめる。
- 3 鍋にB、1を入れて煮立て、ささ身を加えてあくを除き、温かいご飯を加えてふたをして3~5分間煮る。
- 4 チンゲン菜をのせてふたをして1分間ほど蒸し煮にし、ふたをとって豆乳を加えて混ぜながら煮立て、塩を加えて混ぜる。

# チンゲン菜と油揚げのさっと煮

1人分  
70  
kcal

あと一品という時にさっとできる一品。少し甘めがおいしさの秘訣♪



## 材料 (2人分)

	チンゲン菜	2株
	油揚げ	1枚
	サラダ油	小さじ1/2
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	だし汁	50ml

## ●●●●● つくり方 ●●●●●

- 1 チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は4つ割にし、葉は4cm幅に切り、洗って水気をきる。油揚げは熱湯に通して油抜きをし、短冊切りにする。
- 2 鍋にサラダ油をひき、チンゲン菜と油揚げの茎をさっと炒める。
- 3 油がなじんだら調味料を加え沸騰させる。
- 4 沸騰したらチンゲン菜の葉を加え、しんなりしたら火を止める。
- 5 しばらく煮汁に浸しておく。食べる直前に温める。

# 簡単デザート 豆乳わらびもち

1人分  
120  
kcal

15分くらいで簡単につくれるヘルシーデザート。豆乳が苦手な方でもおいしく食べられます。



## 材料 (作りやすい分量 4人分)

	わらびもち粉	50g
	無調整豆乳*	カップ1
	砂糖	25g
	きなこ・砂糖	各適量

※調整豆乳を使う場合は、砂糖や塩などの調味料が入っている場合があるので、砂糖の量を調節してください。

## つくり方

- 1 わらびもち粉と砂糖をさっと混ぜ、混ぜながら無調整豆乳を少しずつだまにならないように加える。
- 2 なめらかになったら鍋に入れて中火にかけ、焦げないようにへらで混ぜながら加熱する。
- 3 2 がぼてりしたら、氷水に入れたボウルに移す。冷えたら食べやすい大きさにちぎる。
- 4 きなこと砂糖を2:1くらいの割合で混ぜて、水分を切った3を和える。