

## おすすめレシピ チンゲン菜とカニの中華風スープ

1人分のカロリーー 91kcal、カルシウム 138mg、塩分 1.6g

### 【材料 (2人分)】

- |                        |              |
|------------------------|--------------|
| ・ チンゲン菜 1株             | ・ 中華だし(顆粒)   |
| ・ カニ缶 1缶(55g)          | 小さじ1         |
| ・ 牛乳 カップ3/4<br>(150cc) | ・ 片栗粉 大さじ1/2 |

### 【作り方】

- ① チンゲン菜は下ゆでし、5cm長さに切ります。
- ② 鍋に水150cc、牛乳、①のチンゲン菜を加え、一煮立ちさせます。
- ③ カニ、中華だしを加えます。
- ④ 片栗粉大さじ1/2と水大さじ1(分量外)を溶いて加え、とろみをつけます。

### ☆☆☆栄養情報☆☆☆

**チンゲン菜は、皮膚の粘膜を丈夫にするカロテンが豊富で、肌荒れ防止に役立ちます。**

レシピ提供 吉田様

栄養計算 栄養士 信太 麻衣子

皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。



**チンゲン菜は、煮崩れしにくいので炒め物やスープに向いています。**