

おすすめレシピ チンゲン菜とカニの中華風

～おてがるシリーズ～

Vol. 22

1人分のカロリー 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
(150mL) | ・ 片栗粉 大さじ1/2 |



**チンゲン菜は、煮崩れしにくいので
炒め物やスープに向きます。**

【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

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。