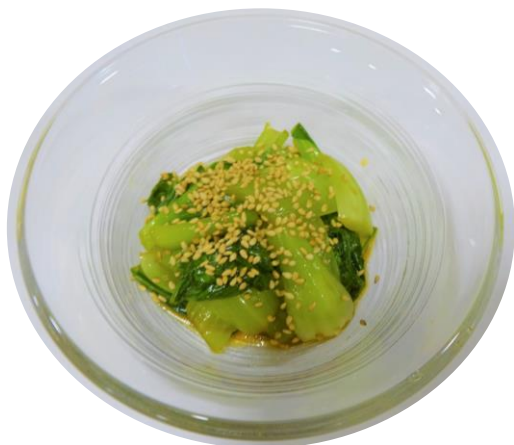


10月のレシピ

【副菜】野菜 75g

【1人分栄養価】 エネルギー60kcal  
たんぱく質2.4g 食塩相当量1.0g

## チンゲン菜のさっぱりお浸し



### 材料【4人分】

チンゲン菜	300g (2株)	しょうゆ	18g (大さじ1)
ごま	4g (小さじ4)	酢	15g (大さじ1)
		ごま油	8g (小さじ2)
		ラー油	少々

### 【作り方】

①チンゲン菜は根元を切ってよく洗い、3cm幅に切る。



②耐熱容器に①を入れ、ふんわりラップをし、電子レンジ(500W)で5分加熱する。



③余分な水分は捨て、熱いうちに調味料を入れて和える。

④味がなじんだら皿に盛り付け、フライパンで乾煎りした白ごまをふりかける。



旬のチンゲン菜。βカロテンを多く含む緑黄色野菜です。皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力を高めます。カルシウムも多く含んでいます。