

調理例

チンゲン菜とカニカマの簡単副菜

材料（1人分）

- チンゲン菜…2株 ○カニカマ…6本 ○水…50ml
- 白ごま…大さじ 1/2 ○顆粒和風だし…小さじ 1
- 醤油…小さじ 1 ○みりん…小さじ 1/2
- わさび…小さじ 1/4

作り方

- 01 チンゲン菜はざく切りにして、ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱します。みりんは、加熱し、アルコールを飛ばし粗熱をとっておきます。
- 02 だし汁に、醤油、みりん、わさびを合わせてよく混ぜ、割いたカニカマと白ごまを混ぜ合わせます。
- 03 器に盛りあわせて完成！



からだにうれしい
レシピ

6

June

チンゲン菜

～Qing-geng-cai～

健康ポイント ▶ 老化防止や生活習慣病予防に

- β-カロテンが生活週間病を予防！
- ビタミンCが美肌をつくり、ビタミンEが冷え性を改善
- カルシウムで骨粗しょう症を予防！