

8月の旬の素材を使ったメニュー

チンゲン菜としめじの梅和え



1人あたり			
エネルギー	13kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	0.1g	食塩	1.5g
カルシウム	54mg	鉄	0.8mg

材料（4人分）

チンゲン菜	2株
しめじ	1/2パック
梅干し	1個～2個
めんつゆ	大さじ1
かつお節	適量

作り方

1. チンゲン菜は4cm幅に切る。しめじは石づきを切り落として、ほぐす。
2. チンゲン菜としめじを一緒の鍋で茹で上げ、冷水で冷やし、水気をしっかりと切る。
3. 梅干しは種を取り除き、細かく刻む。梅干しに、めんつゆを混ぜ合わせ、チンゲン菜としめじを加え、かつお節を混ぜる。

チンゲン菜



【栄養と調理のポイント】

チンゲン菜は、抵抗力を高めるβ-カロテンをはじめとするビタミン類、カルシウム、カリウム、鉄などの栄養が豊富な緑黄色野菜です。

β-カロテンは、抗酸化作用や粘膜を正常に保つ働きがあります。一部は体内でビタミンAに変化し、残りはそのまま抗酸化の働きをします。

ビタミンAは、脂溶性ビタミンと言われ、油と一緒に摂取することで吸収率が上がります。炒め物はもちろん、茹でる時にも油を小さじ1程度、入れると吸収が高まり、さらに、色鮮やかに仕上げることが出来ます。

【選び方】

葉は緑色が鮮やかでピンとしているもの、葉柄は淡緑色で、幅が広く厚みのあるもの、また、茎の伸びていないものを選びましょう。葉が黄色っぽくなっているものは、鮮度が落ちるので避けましょう。