



## 3月 食セミナーレシピ



### 【 くるまふ 車麩と青菜のオイスターソース炒め 】

(1人分あたり 151kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

車麩 8枚(50g)

卵 2個

みりん 大さじ1

チンゲン菜 200g

玉ねぎ 150g

☆	}	オイスターソース	大さじ1
		醤油	小さじ1
		酒	大さじ1
		油	小さじ2

<作り方>

- ① 車麩は水で戻して3等分に切る。水気を切って、みりんを加えた溶き卵をまぶしていく。
- ② チンゲン菜は斜め1~1.5cm幅に切っていく。玉ねぎはくし形に切る。
- ③ 油を引いたフライパンに卵をまぶした車麩を両面焼いていく。焼き目が付いたら器によけておく。
- ④ 再度熱したフライパンに玉ねぎ、チンゲン菜の順に炒めていく。玉ねぎがしんなりしてきたら車麩と☆の調味料を入れて味を整える。
- ⑤ 器に盛って出来上がり。



### 【 春きゃべつのごま味噌おかなか和え 】

(1人分あたり 45kcal 塩分0.4g)

(材料 4人分)

きゃべつ 250g

えのきだけ 80g

にんじん 40g

☆	}	すりごま	大さじ1
		味噌	小さじ2
		出汁	小さじ2
		カツオ節	1袋(4g)

<作り方>

- ① きゃべつはサッと茹でて大きめのざく切りに切っていく。
- ② えのきだけは石づきを切り落として2~3等分に切り、サッと茹でる。
- ③ にんじんはせん切り、若しくはスライサーで細くついてサッと茹でる。
- ④ きゃべつ、えのきだけ、にんじんの水気を切ってボウに合わせる。☆の調味料とカツオ節を入れて味を馴染ませたら出来上がり。



Point!

チンゲン菜は、体内でビタミンAに変換されるβカロテンを豊富に含んでいます。抗酸化作用のあるビタミンCも入っているので、これらの相乗効果で免疫力を高めたり、風邪やがんの予防などに効果が期待できます。βカロテンは油と一緒に摂ると吸収が高まるので、炒め物にすると効果的です。