



## [チンゲンサイとしめじの炒め物]

[おすすめ ヘルシーレシピ 2018/10]



### 材料：2人分

|          |          |
|----------|----------|
| チンゲンサイ   | 1株(100g) |
| しめじ      | 20g      |
| 人参       | 20g      |
| ゴマ油      | 小さじ1/2杯  |
| オイスターソース | 小さじ1杯    |
| 醤油       | 小さじ1/2杯  |
| 片栗粉      | 小さじ1杯    |
| 水        | 大さじ1杯    |

### 栄養価：1人あたり

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 44kcal |
| たんぱく質 | 2.0g   |
| 脂質    | 2.2g   |
| 炭水化物  | 5.4g   |
| 塩分相当量 | 1.1g   |

とろみを付けると、薄味でも味が絡みます！

### 作り方：

1. チンゲンサイは3cm程の大きさに切り、茎と葉に分け、人参は薄い短冊切りする。
2. しめじは石づきを切り、ほぐしておく。
3. フライパンにゴマ油をしき、中火で人参、しめじ、チンゲンサイの茎を炒める。
4. 野菜がしんなりしてきたら、チンゲンサイの葉を入れて、オイスターソースと醤油で味付けする。
5. 水で溶いた片栗粉でとろみをつけ、お皿に盛って完成。



簡単な味付けで、さっと炒めるだけなので、時間をかけずに作ることができます。きのこは今回しめじを使用しましたが、椎茸、舞茸、えのきなど、お好みのきのこを使用してください。

チンゲンサイは10～11月が旬とされていて、ビタミンCやカロテンが豊富に含まれています。カロテンは抗酸化作用を持ち、悪玉コレステロールの酸化を抑えることで、血管を健やかに保つと言われています。きのこも秋が旬で食物繊維が豊富なので、いろいろな料理に活用するのがオススメです。