

チンゲン菜とエビの卵炒め



材料 2人分

チンゲン菜	2株
むきエビ(または生海老)	8尾
卵	2個
A 中華だし	小さじ1
こしょう	適量
サラダ油	大さじ1

栄養価
一人あたり



たんぱく質	13.2g
脂質	11.5g
炭水化物	3.7g
塩分	1.3g

作り方

1. エビは背わたをとる。チンゲン菜は3cm幅に切る。卵はボールに割り溶いておく。
2. フライパンに半量のサラダ油を入れ中火で加熱し、卵液を流し入れる。大きく混ぜながら炒め半熟状になったら一度取り出す。
3. 残りのサラダ油とエビをいれ色が変わるまで炒める。チンゲン菜を加えて1分ほど炒めたら、Aと2の卵を入れて、さっと炒める。
4. お皿に盛り付けて完成。



チンゲン菜は10月が旬の野菜です。強い抗酸化作用があり、がんや生活習慣病の予防に期待できるβカロテンが多く含まれ、葉酸、ビタミンC、カルシウム、鉄などミネラルも豊富です。βカロテンは油と一緒に調理すると吸収がアップします。チンゲン菜は加熱しても栄養素の損失が少ない野菜なのでお料理に使ってみてはいかがでしょうか。