

周南市産“チンゲン菜”を使用した 『チンゲン菜のかに風味あんかけ』

シャキシャキのチンゲン菜を炒め、ふんわり卵とカニ風味かまぼこを合わせたあんをかけていただきます。
手軽に作れて、ご飯にもよく合う一品です。

【材料】(2人分)

チンゲン菜	200g
カニ風味かまぼこ	80g
卵	2個
サラダ油	大さじ2
ショウガ(みじん切り)	10g

A	鶏がらスープの素	小さじ1強
	水	200ml
	うす口しょうゆ	小さじ1/3
	片栗粉	大さじ1/2
	こしょう	少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:236kcal

たんぱく質:11.9g

脂質:17.5g

炭水化物:8.8g

カルシウム:172mg

食塩相当量:2.3g

【作り方】

- ①チンゲン菜は葉と茎に切り分け、食べやすい大きさに切る。
- ②ボウルにAを合わせておく。
- ③フライパンに油(大さじ1)を熱し、①を入れて炒め、取り出す。
- ④フライパンに残りの油を入れてショウガを炒める。溶いた卵を混ぜ入れ半熟になったらほぐしたカニ風味かまぼこと②、こしょうを加える。煮立ってとろみがついたら、お皿に盛ったチンゲン菜にかける。

