

つくってみませんか？

## チンゲン菜のミルク煮

《材 料》(4人分)

チンゲン菜	200g
玉ねぎ	80g
鶏ミンチ	40g
しょうが	8g
サラダ油	小さじ2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
水	1カップ
酒	大さじ1
牛乳	1/2カップ
かたくり粉	小さじ2
塩・こしょう	各少々

(1人分の栄養価 69Kcal)



チンゲン菜は下ゆでなしでも手軽に食べられる青菜です。しょうが風味で体も温まるよ！

《作り方》

- ① チンゲン菜の葉は5cmぐらいの長さ、軸は縦に2~4等分に切る。
- ② 玉ねぎは薄くせん切りにする。
- ③ しょうがはみじん切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油としょうがをいれて熱し、鶏ミンチと玉ねぎを炒める。チンゲン菜の軸も加えて、水、酒、鶏がらスープの素を加える。
- ⑤ 沸騰したらチンゲン菜の葉を加え、かたくり粉を牛乳でとき混ぜたものを加えて、とろみがつくまで煮る。塩・こしょうで味を整える。



(健康福祉部会 食生活改善推進会)