

☆料理名

チンゲン菜のあさりあんかけ

●材料(4人分)

チンゲン菜	1 束(150g)
あさり(むき身)	240g
干しいたけ(大)	3 枚
人参	50g
もやし	1/2 袋
しょうが	1 かけ(10g)
サラダ油	大さじ 2
A [砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1/2
B [片栗粉	大さじ 1
水	大さじ 1

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① チンゲン菜は 4~5 cmの長さにごく切りにし、熱湯でさっと茹でる。葉の色が鮮やかになったらザルにとり、水気を切る。
- ② あさりは塩水で洗い、熱湯でさっと茹でて、あくを取ったゆで汁を 1/2 カップとっておく。
- ③ 水で戻した干しいたけは軸を取り細切りにし、戻した汁を 1/2 カップとっておく。
- ④ 人参は薄い短冊切り、もやしはさっと洗い、しょうがは干切りにする。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、③を入れて香りがたったら、人参、もやし、しょうがを軽く炒め、①を入れて強火で炒め、最後にあさりを加える。
- ⑥ A と、②と③の汁を加え、全体をよく混ぜる。
- ⑦ ひと煮立ちしたら、仕上げに B でとろみをつける。



ポイント

チンゲン菜の歯ごたえとあさりの旨味がギュッと詰ったあんかけです♪

(1 人分) エネルギー 158kcal/たんぱく質 13.6g/脂質 7.5g/塩分 1.0g

☆料理名 あさりと春野菜の卵蒸し煮

●材料(4人分)

人参	60g
生しいたけ	2枚
グリーンアスパラ	150g
春キャベツ	160g
ブロッコリー	80g
ごま油	大さじ2
あさり水煮(缶詰)	1缶
卵	3個
あさり水煮の汁	大さじ3
水	100cc
塩	少々
酒	大さじ1
おろしにんにく	8g
ねぎ	少々

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 秋 冬



●作り方

- ① 人参は細切り、生しいたけは薄切り、グリーンアスパラは斜め薄切り、春キャベツとブロッコリーは一口大に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を中火で炒め、あさりの身を入れて、さらに炒める。
- ③ 卵をボウルに割りほぐし、Aを入れてよく混ぜる。
- ④ ②に③を加えて、弱火にかける。
- ⑤ 卵が徐々に固まり始めたら、ごく弱火にし、蓋をして1、2分蒸し焼きにする。
- ⑥ ⑤を器に盛り付け、小口切りにしたねぎをふりかける。



あさりと春野菜の旨味がたっぷりの一品です♪

(1人分)エネルギー182kcal/たんぱく質 11.1g/脂質 11.5g/塩分 0.3g