

チンゲン菜とエリンギの和え物



1人あたり
野菜量
70g

材料（2人分）



・チンゲン菜	80g
・もやし	60g
・エリンギ	50g
・白すりごま	小さじ1/2
・ごま油	小さじ2
・オイスターソース	小さじ1

栄養価（1人分）



エネルギー：	59kcal
たんぱく質：	1.8g
脂 質：	4.6g
炭 水 化 物：	3.8g
食塩相当量：	0.4g

作り方



1. チンゲン菜は4cmの長さに切る。エリンギは、長さを1/3～1/2に切り、薄くスライスする。
2. 耐熱容器にチンゲン菜、もやし、エリンギを入れてラップをし、電子レンジ600Wで3分ほど加熱する。水気があれば、粗熱がとれてから絞る。
3. ボウルに2と、白すりごま、ごま油、オイスターソースを入れ、全体をよく和える。

ポイント



調理時間10分弱のお助けレシピです！

電子レンジでの加熱後、水気をしっかり切ると、味が薄まりません。ごま油とオイスターソースのコクで、野菜をたっぷりおいしく食べられます。