

食を楽しむ、考える。



One Point!

栄養豊富なチンゲン菜とたんぱく資源の厚揚げを、酢とすりごまで調味しました。相性の良い素材でまとめた一品です。

やさしい酸味とコクのある味わい。
厚揚げの香ばしさがおいしい。

チンゲン菜と 厚揚げのごま和え

材料
(2人分)

266744 滋賀のチンゲン菜 …… 150g

266990 産直 本田さんのフルーツ人参
…………… 30g

266370 きぬ厚あげ …… 100g

A すり白ごま …… 大さじ1
砂糖 …… 小さじ1
酢・醤油 …… 各小さじ2

作り方

- 1 チンゲン菜は軸と葉に分け、軸は4分割して2cm長さに、葉も2cm長さに切り、ゆでる。人参は短冊切りにしてゆでる。
- 2 厚揚げはフライパンで両面に焼き色がつかまで焼き、2cm角に切る。
- 3 水気をきった①と②を合わせ、厚揚げをつぶすように混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。

266744 毎週企画 滋賀県

滋賀のチンゲン菜

1袋(2~3株)



本体 128円
(税込 138円)

大小混ざる場合があります

打ち身による株の変色がある場合があります。

チンゲン菜

栄養価の高い、比較的安価な 緑黄色野菜です



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

チンゲン菜は、β-カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムを豊富に含んだ緑黄色野菜です。

β-カロテンは抗酸化作用があり、肌の老化や免疫機能の低下を予防するのに役立ちます。同じ抗酸化作用のあるビタミンCはコラーゲンの生成を助け、美肌効果にも役立ちます。鉄の吸収を助けるビタミンCと鉄を併せ持つため、貧血予防も期待できます。また、歯や骨の健康に欠かせないカルシウムは、イライラの予防・解消にも役立ちます。