

今回、「ポトフ」をベースとしたアレンジメニューを3品ご紹介しました。特定の食材を使って調理法別にアレンジすると、料理のバリエーションが広がります。

例)



煮る                      炒める                      蒸す                      焼く

- 肉じゃが
- ポトフ
- <ルーを入れると…>
- カレーライス
- クリームシチュー
- など

- 肉野菜炒め
- ジャーマンポテト
- など

- 温野菜サラダ
- <じゃがいもをつぶすと…>
- ポテトサラダ
- など

- グラタン
- ドリア
- など

**Point**

**野菜のとりの方**

1日にとりたい野菜量 350g はこの量です。  
料理に置き換えると、だいたい 5皿 (1皿 70g程度) 食べると 350g がとれます。



野菜1皿 (70g程度) の料理例



○コールスローサラダ      ○かぼちゃ煮      ○白菜スープ

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー①

# 8 チンゲン菜とハムのスープ

しっかり食べよう、**野菜350**

レシピ提供：八王子地域活動栄養士会

野菜量  
約30g



●使用する器具●

- ・お鍋
- ・お玉
- ・へら又は菜箸
- ・計量スプーン(小)
- ・計量カップ
- ・まな板
- ・包丁

●材料(1人分)●

・チンゲン菜	1/4 株	・チキンコンソメ(固形)	1/4 個
・ハム	1枚	・ごま油	少々
・にんじん	2cm(約15g)	・塩、こしょう	少々
・カットわかめ	小さじ1	・水	3/4 カップ(150cc)

●作り方●

調理時間：約7分

- ① チンゲン菜は茎と葉に切り分け、各々短冊に切る。ハム、にんじんも短冊に切る。
- ② 鍋にごま油を入れて加熱し、にんじんとチンゲン菜の茎を炒める。油がまわったら、ハムを加えて炒める。
- ③ ②に水とチキンコンソメを加えて煮込む。
- ④ 沸騰してアクが出たら取り除き、チンゲン菜の葉とカットわかめを加える。
- ⑤ ひと煮立ちしたら塩、こしょうする。(塩、こしょうは、味をみて調節してください。)

●食べたコメント●

チンゲン菜の味とごま油の風味がGOOD!

**ひとくちメモ**

多めに作って、温めなおして食べてもOK!