

電子レンジなどを使ったお手軽メニュー①

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。)

ひとくちメモ

多めに作って、
温めなおしてた
べても OK!

●食べたコメント

チンゲン菜の味とごま油の風味が GOOD!

八王子市健康部(保健所) 健康政策課

電話:042-645-5112