

キッチンGAMA



旬の味(冬)
シリーズ

☆旬の味レシピ(冬)☆
千ゲン菜の卵炒め
【材料】1~2人分



千ゲン菜	1株(約100g)
卵	1個
おろしにんにく(チューブ)	少量
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
オイスターソース	小さじ1
(こしょう 好みで)	

【作り方】

- ① 千ゲン菜は3~4等分に切る(軸と葉を分けておく)。卵は割りほぐしておく。
- ② フライパンにごま油とおろしにんにくを熱し、千ゲン菜の軸の部分を先に炒める。
- ③ 酒を入れて千ゲン菜の軸がしんないしたら、葉の部分を加えて炒める。(中弱火)
- ④ ③を周りに寄せて、真ん中に溶き卵を入れてふんわり炒り卵を作る。
- ⑤ オイスターソースとこしょうで味付けし、全体を混ぜ合せて火を止めて出来上がり。

【管理栄養士のワンポイント】

千ゲン菜はアクが少ないので下茹での必要がなく、手軽に使えて便利な食材の一つです。味にくせが少ないので、炒め物、あんかけ、和え物、鍋物など幅広く利用できるのも魅力的☆栄養面ではカロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が多く、カルシウム、鉄などのミネラル類も豊富に含まれます。

【1人分の栄養価】 1/2量

エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	塩分
74kcal	3.7g	64mg	1.1mg	0.5g



蒲郡市 健康推進課(保健センター)
TEL 0533-67-1151
蒲郡市健康化政策全庁的推進プロジェクト

