



青だいの中華風あんかけ



材料

作り方

| | |
|---|------|
| 青だいず | 15g |
| 合挽き肉 | 10g |
| チンゲン菜 | 10g |
| 乾燥しいたけ (スライス) | 1g |
| おろししょうが | 5g |
| ごま油 | 1g |
| ① 水 | 1g |
| ② ① ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺ ㊻ ㊼ ㊽ ㊾ ㊿ | 0.4g |
| ① しょうゆ | 4.5g |
| ② 清酒 | 4.5g |
| ③ 砂糖 | 1.5g |
| ④ 水 | 15g |

- ① 青だいずを一晩水に浸し、柔らかくなるまで茹でる。
- ② チンゲン菜を一口大、ねぎをみじん切りにする。
- ③ 合挽き肉・おろししょうが・チンゲン菜・ねぎを軽く炒める。
- ④ ③に①・②・水で戻した乾燥しいたけを加えて煮込む。
- ⑤ ④の温度が上がったら、ごま油・①を加えて煮立たせる。
- ⑥ 器に盛り付けたら完成。

栄養量

| | | | |
|-------|---------|--------------------|--------|
| エネルギー | 107kcal | ビタミンA | 18μgRE |
| たんぱく質 | 7.4g | ビタミンB ₁ | 0.16mg |
| 脂質 | 5.9g | ビタミンB ₂ | 0.09mg |
| 炭水化物 | 8.8g | ビタミンC | 3mg |
| カルシウム | 38mg | 食物繊維 | 4.0g |
| 鉄 | 1.4mg | 食塩相当量 | 0.7g |

ちょこっとメモ

チンゲン菜は小松菜に変更しても美味しく召し上がっていただけます！
ぜひ、アレンジしてみてください！