

今月のおすすめレシピ ~チンゲン菜と桜えびのからし和え~



チンゲン菜は秋が旬で、骨を丈夫にしてくれるカルシウムが豊富な野菜です。

このレシピのポイントは桜えびを加えることで香ばしい風味と旨みで薄味でも美味しく食べられるようにしているところです。

材料(4人分)

・チンゲン菜	200g	・だし汁	小さじ4
・桜えび(乾燥)	12g	・からし	少々
・しょうゆ	小さじ2/3		

作り方

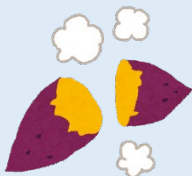
- ①チンゲン菜は3cm幅に切り、茹でる。ザルにあげて冷まし、水気をきる。
- ②ボウルにしょうゆ、だし汁、からしを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に茹でたチンゲン菜と桜えびを加えて和える。

1人分あたりの栄養価

エネルギー21kcal たんぱく質2.5g 脂質0.5g 食塩相当量0.4g



秋のスイーツ 焼き芋のエネルギー量は？



中1本(約200g)あたり

エネルギー 約300kcal

糖質 約60g

他の秋の食べ物は…？

上手な取り入れ方は…？

気になる方は

管理栄養士まで！

