

チンゲン菜のじゃこチーズ和え

【材料2人分】

チンゲン菜	120g
しめじ	50g
酒	大さじ1/4
水	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/4
A にんにくのみじん切	1/4 かけ
しちりめん	10g
薄口しょうゆ	大さじ1/4
粉チーズ	大さじ1



【作り方】

- ① チンゲン菜は茹でて水気を切り4cm長さに切る。しめじは石づきをとって小房にほぐし、酒と水で酒炒りにする。
- ② Aをフライパンに入れて中火にかける。にんにくの香りがしてじゃこがカリカリになったら火を止める。
- ③ ①にしょうゆと粉チーズをかけて和え、器に盛ったら②を油ごとかける。

★1人分の栄養価★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
チンゲン菜のじゃこ チーズ和え	48	3.9	2.7	106	1.7	0.8

チンゲン菜がなければ、ほうれん草でも小松菜でも美味しく作る事ができます。家庭にある青菜を使って作ってみてね！



西予市食育推進計画
イメージキャラクター
ほうれんそうた君