



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

16. チンゲン菜の中華炒め

チンゲン菜は根元もまるごと使います。根元の部分は、シャキシャキとした食感を楽しめます。

材料 (1人分)

チンゲンサイ	1/2株 (50g)
むきエビ	40g
酒	2g
片栗粉	小さじ1/4
※オイスターソース	小さじ2/3
※しょうゆ	小さじ2/3
※砂糖	小さじ2/3
※酒	4g (上記の酒と合わせると小さじ1強)
サラダ油	小さじ3/4

作り方

下準備：エビをボウルに入れ、(分量外の) 片栗粉と塩を振りかけてよく揉み込む。流水で汚れを洗い流した後、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

- ①エビに酒と片栗粉を揉み込む。
 - ②チンゲンサイは、1枚ずつはがしてざく切りにし、残り数枚のところ、根元も一緒にざく切りにしていく。(葉と茎に分けておく)
 - ③※を混ぜ合わせておく。
 - ④フライパンにサラダ油を中火で熱してエビを炒める。エビの色が変わってきたらチンゲンサイの茎を炒め合わせ、水大さじ1/2 (分量外) を加えて蓋をし、弱火で2分程蒸し焼きにする。
 - ⑤蓋を取り、再び中火にして葉を加え1分程炒めた後、弱火にして※を入れ調味する。
- 🔥食品ロス削減ポイント🔥 チンゲンサイの根元も捨てずに使います。

