骨元気チンゲン菜のミルク煮

春
オススメ

エネルギー 133kcal　食物繊維 2g　塩分 1.1g　野菜量 110g
（1人分栄養価）

材　料（2人分）

チンゲン菜	1株（160g）
ウインナー	2本（40g）
ぶなしめじ	1/2パック(40g)
にんじん	2cm（20g）
牛乳	100ml
コンソメ	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

作り方

① チンゲン菜は根元を切り落とし4㎝くらいに切り、茎と葉を分ける。

② ウインナーは斜めに1㎝の厚さに切る。

③ しめじは石づきを切り、食べやすい大きさに分ける。にんじんは薄めの短冊切りにする。

④ フライパンに油を引き、ウインナーを色づくまで炒め、③とチンゲン菜の茎を炒める。

⑤ しんなりしたらチンゲン菜の葉を炒め、牛乳とコンソメを加え、2分ほど煮て、塩こしょうで味を整えたら皿に盛り付ける。

アレンジ・ポイント

- 牛乳を豆乳で代用することができます。
- 白菜や小松菜などの野菜に変えてもおいしく食べられます。

はすベジレシピ（蓮田市健康増進課）