



## チンゲン菜と鶏ひき肉のくず煮

チンゲン菜は抗酸化作用があるビタミンA・C・Eが含まれ、カルシウムや鉄分を含む栄養価が高い野菜です。アクが少なく下ゆでなしで調理できます。



### 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
144kcal	9.7g	9.1g	1.2g

## ○材料(2人分)

チンゲン菜	150g
鶏ひき肉	100g
おろしにんにく	3g
A	150cc
湯	150cc
しょうゆ	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1/2
こしょう	少々
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	大さじ1/2

## ○作り方

- ①チンゲン菜は5~6cmの長さに切り、葉と茎に分ける。Aは混ぜ合わせておく。
- ②フライパンにごま油を熱してにんにくを炒め、香りがたったらひき肉を加えて炒める。ひき肉がポロポロになったら①の茎を加えて炒め、しんなりしたらAを加え、こしょうをふる。
- ③煮立ったら①の葉を加える。再び煮立ったら片栗粉を水大さじ1で溶いて加え、とろみをつける。