

カロリー  
1人分  
392Kcal

調理時間  
20分

材料  
2人分



## チンゲン菜と海老の中華炒め

### 材料

チンゲン菜・・・1袋  
むき海老・・・60g  
パプリカ(黄)・・・1/2個  
生姜・・・3g  
片栗粉・・・大さじ1  
鶏がらスープの素・・・大さじ2  
酒・・・少々  
塩・・・少々  
コショウ・・・少々  
ごま油・・・大さじ2

### 作り方

- ① むき海老は背わたを取り、お酒、片栗粉を入れ、軽く揉んでおく。
- ② 青梗菜は2cm幅に切り、生姜はみじん切り、パプリカは千切りにする。
- ③ フライパンにごま油(大さじ1)と生姜を入れてから火をつけ、熱くなってきたら①を入れ、軽く炒めたらお皿にあげておく。
- ④ 同じフライパンで青梗菜とパプリカをごま油(大さじ1)で炒める。
- ⑤ ④がしんなりしてきたら、③を一緒に入れて炒める。
- ⑥ 鶏がらスープの素、塩、コショウで味付けをして完成。



### 豆知識

チンゲン菜には、ミネラルも多く含まれ、骨や歯を丈夫にするカルシウムや塩分の排出を促すカリウムがしっかり取れ、骨粗しょう症や高血圧の予防に力を発揮します。

### Point

生姜はチューブを利用しても大丈夫です。