

食物繊維豊富

かんぴょうとチンゲン菜の オリーブオイル炒め



かんぴょうとチンゲン菜のオリーブオイル炒め

[材料(2人分)]

チンゲン菜	2株
豆苗	1袋
にんにく	1片
国産無漂白かんぴょう	15g
オリーブオイル	大さじ1
A [白ワイン(または酒)	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩・胡椒	少々

[作り方] 調理時間:約15分

1. かんぴょうは商品記載の通り水(または湯)で戻し、6cmの長さに切る。
2. チンゲン菜は葉と茎に切り分け、茎は細切り、葉は食べやすい大きさに切る。豆苗は根を切り落とし、食べやすい長さに切る。
3. にんにくは半分に切って、包丁の面などでつぶす。
4. フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でじっくりと熱し、香りが出たらかんぴょう、チンゲン菜の茎を加えて中火で炒める。油が全体に回ったらチンゲン菜の葉と豆苗も加えてさっくりとまぜる。
5. 4にAを加えてから、塩・胡椒で調味して完成。

〔このレシピ1人分の食物繊維摂取量〕

約5.1g(1日の摂取量の約30%)

使った商品はこちら



HEALTHY
NUTRITION
FOR
FOOD

国産無漂白かんぴょう

栃木県産の原料を使用。保存料を使用せず、
素材本来の甘味を引き出しました。
下処理不要の便利な一品です。