

9~12月の

Green pak choi

旬

青梗菜



日本には1970年代の日中国交回復の頃に入ってきたと言われる。
ミネラルが豊富な緑黄色野菜。歯切れがよく、クセがないため炒め物やお浸しなどによく合う冬野菜の代表です。

チンゲン菜と冬野菜の栄養(100gあたり)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	鉄 (mg)	カルシウム (mg)
チンゲン菜	9	0.6	260	27	1.1	100
小松菜	14	1.5	500	45	2.8	170
ほうれん草	20	2.2	690	47	2	49
春菊	22	2.3	460	44	1.7	120
白菜	14	0.8	220	33	0.3	43



一株はおよそ100g
大きさによって変わりますので計量してみましょう

参考文献: Wikipedia 五訂日本食品標準成分表

あったか料理

チンゲン菜の生姜炒め

材料】

チンゲン菜 50g
しょうが 3g
ごま油 大さじ1/2
食塩 0.3g
しょう油 小さじ1/2

作り方】

- ① チンゲン菜は大きめの一口大
- ② しょうがは千切り
- ③ フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒めて香りがたったらチンゲン菜を入れて炒める
- ④ 全体に火が通ったら、食塩を加え、最後にしょう油を鍋肌から加える

※お好みでアサリ10g / シイタケ10g / トウバンジャン小さじ1/3など加えても美味しい