



チンゲン菜のごまクリーム煮

ごま×チンゲン菜＝便秘スッキリ

☆☆☆

カロリー	kcal
季節	秋レシピ 冬レシピ
食材	肉 野菜
効能	疲れ お肌のトラブル 便秘
体質	気虚 血虚 陰虚

材料【4人分】

豚肉こま切れ：200g → 下味をもみこむ

<下味>

酒：小さじ2、粗塩・こしょう少々

チンゲン菜：2株 → 5cm長さに切り、株元は縦に6～8等分に切る

エリンギ：1パック → 5mm厚さの短冊切り

長ネギ：1本 → 斜め薄切り

にんにくみじん切り：1片

オリーブオイル：大さじ1

片栗粉：小さじ2

豆乳：カップ1と1/2

粗塩：小さじ1/2

こしょう：適量

白すりごま：大さじ2,飾り用適量

作り方

- 1 オリーブオイルでにんにくを炒める。香りがしてきたら豚肉に片栗粉をまぶして炒める。
- 2 色が変わったら長ネギを加えて炒め、しんなりしたらエリンギとチンゲン菜の株元を加えて炒める。
- 3 全体に油がまわったらチンゲン菜の葉と粗塩、こしょう、豆乳を加えて30秒ほど煮詰め、とろみがついたら白すりごまを加えてできあがり。
- 4 盛り付けて、白すりごまをかける。

無断転載および商用利用を禁止いたします。

COPYRIGHTS 2019 © yakuzen story.