



烏飼ナスくん

おいしい! たのしい!  
摂津市給食レシピ!

NO. 33



セッピー

## 五目はるさめ

### チンゲンサイ (青梗菜)



#### ＝チンゲンサイの選び方＝

- ★葉が淡い緑色のもの。緑色が濃いものは強く、生育しすぎて、アクが強い。
- ★切り口が新鮮で、みずみずしいもの。
- ★茎の下の方が、どっしりと膨らんでいるもの。

※平成23年11月22日の給食献立

チンゲンサイはアブラナ科の中国野菜で、ハクサイの一種です。「青梗」は茎が緑色の意味で、茎が白いものは「パクチョイ(白梗)」とよばれます。ハウス栽培などで周年出回っていますが、露地栽培で最も生育に適している時季は秋です。そして、気温がやや低下して味がよくなる晩秋の頃が旬です。

チンゲンサイはビタミンAやビタミンCを豊富に含んでいます。カゼの予防に役立つほか、ミネラル類が胸やけや胃のむかつきに効くと言われてています。また、メラニンの生成を抑制し、肌を白くするなど美肌効果もあります。

### 材料 (1人分)

豚肉もも	15g	たまねぎ	30g	干しいたけ	1g
酒	1g	キャベツ	20g	薄口醤油	2g
うずら卵	20g	にんじん	5g	濃口醤油	2g
たけのこ水煮	5g	はるさめ	5g	みりん	1g
チンゲンサイ	20g	なたね油・ごま油	0.5g	塩・こしょう	少々

### 《作り方》

豚肉もも…2cmに切る      干しいたけ…戻し千切り(戻し汁20ccとる)  
 うずら卵…ゆがく      たまねぎ…小口切り      キャベツ…短冊切り  
 にんじん…いちょう切り      たけのこ水煮…短冊切りにしゆがく  
 はるさめ…水につけてもどす      チンゲンサイ…2cmに切りゆがく

- ① 油を熱し豚肉を炒め塩・こしょうし、酒をふる
- ② 人参、たけのこ、干しいたけ、たまねぎ、キャベツの順に入れ炒める
- ③ チンゲンサイ、干しいたけの戻し汁、調味料、はるさめ、うずら卵を加え味を調べ、ごま油を入れて仕上げる

