



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

チンゲンサイは
原汁も少なく
つやのない味わい
だめらスープにも
おすすめ



チンゲンサイをまるごと楽しもう！
チンゲンサイときのこのかきたま汁



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
47kcal	1.1g	約10分

この表示値は目安です

■材料 (3人分)

チンゲンサイ.....1株
えのきたけ.....1/2袋
ぶなしめじ.....1/2袋
溶きたまご.....1個分
A 和風だし(顆粒).....小さじ1・1/2
水.....500ml
しょうゆ.....小さじ1・1/2
B 片栗粉.....小さじ1
水.....大さじ1

■作り方

- ① チンゲンサイは芯を切り落とし、食べやすい大きさに切る
- ② ぶなしめじは石附を取って小房に分け、えのきは石附を取って3等分の長さに切る
- ③ 鍋にAを入れ、煮立ったら①と②を加えてひと煮立ちさせる
- ④ ③にBを加えてとろみがついたら溶きたまごを回し入れ、たまごがふわっとしたら軽く混ぜて火を止める

cooking memo