

よこた内科クリニック通信 Vol.57



残暑厳しい時期ですが体調はどうでしょうか？しっかり食事をして、少しずつ体を動かして体力をつけましょう。よこた内科クリニックです。

チンゲン菜とホタテの中華蒸し



1人分当たり 103kcal 塩分 1.7g

作り方

- ① チンゲン菜は食べやすい大きさに、しょうがは千切りにする。
- ② 鶏ガラスープの素、しょうゆ、オイスターソースを合わせる。
- ③ フライパンにごま油を少しいれチンゲン菜、ホタテを入れ酒を回しかけ、蓋をして2分蒸す。
- ④ チンゲン菜がくたっとしたら②の合わせ調味料を加え炒めて完成。

材料

1人分

チンゲン菜	1株	160g
ほたてがい(水煮)		60g
しょうが	1かけ	3g
ごま油	小 1/2	2.5g
酒	小 1/2	2.5g



鶏ガラスープの素	小 1/4	0.7g
しょうゆ	小 1/2	2.5g
オイスターソース	小 1/2	3.5g