

11月旬の食材

ちんげんさい



カロテン、ビタミンC、Eなどのビタミン類が豊富で抗酸化作用があります。
また、カルシウム、鉄などのミネラル類も多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。

ちんげんさいを使ったレシピ

ハム野菜スープ

具たくさんのシンプルなスープです。
無塩せきのロースハムを使用したレシピです。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	26	亜鉛(mg)-----	0.3
たんぱく質(g)-----	3.1	ビタミンA(μRE)---	98
脂質(g)-----	0.7	ビタミンB1(mg)---	0.12
ナトリウム(mg)----	266	ビタミンB2(mg)---	0.04
カルシウム(mg)----	27	ビタミンC(mg)-----	6
鉄(mg)-----	0.4	食物繊維(g)-----	0.9
マグネシウム(mg)---	11	食塩相当量(g)-----	1.1

材料（1人分）

- ・無塩せきハム（10g）
- ・チンゲン菜（20g）
- ・もやし（15g）
- ・にんじん（10g）
- ・鶏がらだし（顆粒）（1.1g）
- ・薄口醤油（1g）
- ・塩（0.3g）
- ・水（170g）

つくり方

- ① 下準備をする。
 - ・チンゲン菜は2cm幅、にんじんは千切りにする。
 - ・ハムは短冊切りにする。
- ② 鍋に水と鶏がらだしを入れ、火にかける。
- ③ 野菜とハムを加え、野菜がやわらかくなったら、醤油と塩で調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

